L'Education des Adolescents
au XX^e siècle
*I. Education Physique*

# LA GYMNASTIQUE UTILITAIRE

## Sauvetage - Défense - Locomotion

par

PIERRE DE COUBERTIN

*TROISIÈME ÉDITION*



PARIS
FÉLIX ALCAN, ÉDITEUR
108, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 108

1905

La Gymnastique Utilitaire

## OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

L'Education en Angleterre (Collèges et Universités). 1888, Hachette et Cie.

L'Education anglaise en France, avec une préface de Jules Simon. 1889, Hachette et Cie.

Universités Transatlantiques. 1890, Hachette et Cie.

L'Évolution française sous la Troisième République. (1870-1895). Etudes d'Histoire contemporaine. 1896, Plon et Cie. (Nouvelle Édition).

Souvenirs d'Amérique et de Grèce. 1897, Hachette et Cie.

The Evolution of France under the third Republic. 1898, Crowell et Co, Boston et New-York.

France since 1814. 1900, Chapman et Hall, Londres.

Notes sur l'Education publique. 1901, Hachette et Cie.

*Pour paraître prochainement* :

L'Education des Adolescents au xxe Siècle

*II. — Education intellectuelle*

L'Analyse Universelle

L'Education des Adolescents
au XXᵉ siècle
*I. Education Physique*

# LA GYMNASTIQUE UTILITAIRE

## Sauvetage - Défense - Locomotion

par

PIERRE DE COUBERTIN

---

*TROISIÈME ÉDITION*





PARIS
FÉLIX ALCAN, ÉDITEUR
108, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 108

1905

A

S. E. THÉODORE ROOSEVELT

Président des États-Unis

*Hommage de respectueuse admiration et de sincère gratitude*

# TABLE DES MATIÈRES

## L'ENTRETIEN



## APPENDICE

## AVANT-PROPOS

Ce qui inciterait le plus sûrement à la pratique des exercices physiques, ce serait l'instinct sportif. Si tout adolescent était susceptible de le posséder, il suffirait à l'instructeur d'en encourager le développement et d'en réprimer les excès. Mais tel n'est pas le cas. L'instinct sportif pousse où il veut; il est parfaitement douteux qu'on puisse le faire naître là où la nature n'en a point déposé le germe; cette tentative réussira par hasard et échouera la plupart du temps.

Cependant la civilisation a reconnu l'utilité des exercices physiques pour tous.

Que fera-t-elle afin d'amener celui qui est

dépourvu d'instinct sportif à s'y adonner? Les rendra-t-elle obligatoires ? On parait y tendre mais très lentement; au-delà des rudiments de la gymnastique scolaire, rien n'est prêt pour une semblable nouveauté. Si la chose advient ce sera dans longtemps. Que vaut d'ailleurs une obligation qui n'est pas appuyée sur une conviction ?

Voilà précisément ce qui a fait défaut jusqu'ici : une base de conviction — ou du moins de conviction suffisamment puissante pour vaincre les influences adverses de l'intérêt ou de l'inertie.

Dans l'antiquité, les exercices physiques ont servi à créer de la beauté artistique et à préparer de la force nationale. Plus tard, on les a préconisés comme moyen d'améliorer et de maintenir la santé individuelle. Mais il est trop visible que, de nos jours, les appels formulés en leur faveur, non seulement au nom de l'art mais encore au nom du patriotisme ou de l'hygiène, ne peuvent être entendus que de façon intermittente et superficielle.

Le culte de la beauté se limite désormais à la jouissance des grands spectacles de la nature et aux transformations esthétiques de la matière. Pour le plaisir et l'instruction de tous, quelques

hommes sont admis à dresser des monuments, à créer des œuvres d'art, à organiser des paysages. Demander à la race entière de s'astreindre au long et patient travail nécessaire pour restaurer sa propre beauté serait aussi déraisonnable que de lui conseiller l'abandon spontané de tous les progrés matériels déjà réalisés et le renoncement aux conquêtes nouvelles qu'elle espère. Ce n'est plus Minerve, déesse du calme et de la réflexion, qui règne sur le monde; c'est Mercure, dieu de l'activité, de la locomotion et du commerce.

Le patriotisme moderne a trouvé son expression définie dans l'établissement du service militaire égal. Précisément parce qu'ils se soumettent avec une généreuse abnégation à cet impôt très lourd, les citoyens se sentent quitte envers la patrie; à elle d'en faire des soldats pendant les mois qu'ils passent à la caserne; ils ne sont point disposés à y travailler d'avance. Sans doute, la séduisante perspective subsiste d'une préparation préalable au service s'opérant dès l'école et permettant de réduire la période militaire; mais, à l'heure où la Suisse elle-même tend à marquer un recul dans cette voie, il serait singulièrement imprudent d'en faire état.

Les hygiénistes ont moins de chances encore de faire prévaloir leurs doctrines. La santé est, par excellence, le bien qu'il faut avoir perdu pour l'apprécier, tant il semble normal et durable. Comment obtenir d'une jeunesse attelée à s'ouvrir, par un travail opiniâtre, des carrières fructueuses, qu'elle prélève sur le temps consacré à cette besogne afin de se livrer à des exercices dont l'indispensable régularité n'est pas pour atténuer le caractère déjà monotone ? C'est une illusion de croire que, même en Suède, son berceau — où, d'ailleurs, l'instinct sportif largement répandu vient seconder ses efforts — la gymnastique scientifique compte d'innombrables disciples ; en général, on recourt à elle pour guérir après avoir reçu les premiers avertissements de la maladie ; et c'est déjà bien beau qu'elle soit digne d'une telle confiance.

Je ne veux pas dire, bien entendu, que l'appui de l'art, du patriotisme et de l'hygiène soit ici sans valeur, mais seulement que leur action est par elle-même tout à fait insuffisante ; la raison l'explique et l'expérience le prouve.

Fort heureusement une notion nouvelle, issue de l'état de démocratie cosmopolite où nous

vivons, vient transformer le problème; c'est la notion utilitaire.

Que seulement le sport constitue une chance de succès dans le *struggle for life* et il s'imposera sans peine. Or, peut-on douter qu'il n'en soit ainsi ? Si nous nous interrogeons nous-mêmes, afin de savoir quelle est la qualité susceptible d'assurer le mieux l'avenir de nos fils, un instinct avisé répondra que c'est la « débrouillardise ». Imbus de préjugés vénérables, sachant mal discerner dans leur lourd héritage intellectuel le vieillot du génial, les Français auraient peut-être une tendance à s'écrier : qu'on nous forme avant tout, des disciplinés ! Mais ce que réclament à l'envi les autres démocraties et ce que commencent à réclamer de même un certain nombre de nos compatriotes, ce sont des débrouillards.

Il faut s'entendre sur la valeur du mot et sa signification exacte. Un débrouillard, en termes de marine, c'est un fin luron, hardi et de belle humeur, admirablement apte à toutes les besognes subalternes, sachant comme pas un se tirer d'un mauvais pas et retomber toujours sur ses pieds. Ces qualités-là ne sont point à dédaigner mais elles composent un type tout de même un peu

court et vulgaire. Sympathiques sous le béret du matelot, on les juge incompatibles avec une culture supérieure et des aspirations sociales un peu élevées; ou bien, alors, le débrouillard devient l'arriviste : l'être sec et sans scrupules, prompt à tout subordonner à son succès personnel; celui-là, bien loin d'être le représentant idéal de la société démocratique, en serait, s'il se multipliait, le plus redoutable fléau.

Le débrouillard dont l'époque a besoin ne sera ni un luron ni un arriviste mais, simplement, un garçon adroit de ses mains, prompt à l'effort, souple de muscles, résistant à la fatigue, ayant le coup d'œil rapide, la décision ferme et entraîné d'avance *à ces changements de lieu, de métier, de situation, d'habitudes et d'idées que rend nécessaire la féconde instabilité des sociétés modernes.*

Pour le former, comptez un peu sur l'enseignement, pas mal sur les voyages, beaucoup sur l'apprentissage sportif.

C'est grâce aux exercices sportifs, en effet, qu'il arrivera à ne se sentir jamais embarrassé en face d'un sauvetage à accomplir, de sa propre défense à assurer, d'un effort à fournir ou d'un moyen de locomotion à utiliser. C'est grâce à eux qu'il

prendra confiance en lui-même et se fera respecter par les autres.

Au reste, de tout temps, on a admis les avantages que comporte pour un jeune homme la connaissance des diverses formes de sports ayant trait au sauvetage, à la défense et à la locomotion. Savoir manier un cheval, un bateau — pouvoir se servir utilement d'une épée ou d'un pistolet — se trouver capable de bien placer un coup de poing et un coup de pied — être à même de courir ou de nager à l'improviste et de tenter opportunément un saut difficile ou une escalade audacieuse, ce sont là des éléments d'une supériorité évidente.

Mais jusqu'ici un pareil apprentissage ne semblait accessible qu'à de rares privilégiés. Outre qu'il demeurait nécessaire d'y dépenser beaucoup de temps et beaucoup d'argent, seuls des individus doués de moyens physiques tout à fait exceptionnels étaient jugés capables d'y réussir.

Cette opinion erronée reposait sur l'imperfection des méthodes, lesquelles s'étaient formées empiriquement et sans le secours d'aucune donnée psychologique ni physiologique.

Or on doit considérer que chaque sport procède

d'une aspiration ou, si l'on veut, d'une recherche de sensation dominante qui en est comme la caractéristique psychologique et que, d'autre part, il comporte des mouvements essentiels qui en constituent comme l'alphabet ou la clef.

Il est clair que la détermination de ces éléments constitutifs d'un sport doit en simplifier grandement l'apprentissage. Si, par ailleurs, la mémoire des muscles se trouve assez puissante et assez durable pour rendre peu nombreux et surtout peu fréquents les exercices de répétition indispensables à entretenir chez l'adulte ce qui a été acquis par l'adolescent, rien ne s'oppose plus à ce que le vaste programme que j'indiquais tout à l'heure puisse être parcouru avec succès par ceux qui ne jouissent ni de grands loisirs, ni de gros revenus et ne possèdent même pas de dispositions spéciales — c'est-à-dire par l'immense majorité.

*On doit faire abstraction des penchants de chacun.* Parce que le futur bachelier accuse de bonne heure un goût marqué pour la physique et une aversion profonde pour la géographie, ses professeurs songent-ils à le dispenser de l'une au profit de l'autre ? Afin que sa base d'instruction soit solide, on considère qu'il doit parcourir

le cycle complet des connaissances exigées. Quel motif y aurait-il donc d'appliquer aux choses de l'éducation physique un principe différent ? Si un garçon préfère la bicyclette à la boxe, ce n'est pas une raison pour lui permettre de s'adonner exclusivement à la bicyclette et d'ignorer totalement la boxe....

Telles sont les idées générales dont s'inspire le présent manuel. La relation des expériences multiples par lesquelles les principes sur lesquels il s'appuie ont été vérifiés et ont cessé d'être des hypothèses ne saurait y trouver place. Il s'agit avant tout, ici, de faire œuvre pratique. Ce ne seront pas, du reste, de savantes dissertations qui permettront de fixer la valeur de la méthode nouvelle mais plutôt le résultat des applications dont elle sera l'objet.

Ce résultat, nous l'attendons avec une confiance entière ; elle découle en partie de l'adhésion et du concours si précieux qui nous ont été donnés par le Président Roosevelt. L'illustre homme d'État américain n'est pas seulement le premier des sportsmen ; il l'est dans ce sens éclectique et avec cette tendance utilitaire si propres à féconder

de nos jours le vaste champ de l'éducation physique.

## A qui s'adresse la Gymnastique utilitaire

Elle s'adresse uniquement aux *garçons normaux âgés de plus de quatorze ans et déjà assouplis par la gymnastique générale en usage dans les établissements scolaires*.

Tous ces termes ont leur valeur. Il va de soi que, par son objet même, la gymnastique utilitaire ne convient pas aux jeunes filles ; par contre elle n'exige nullement chez le jeune garçon une robustesse au-dessus de la moyenne ; le qualificatif « normal » n'exclut pas même les délicats mais seulement les chétifs et, bien entendu, ceux qui ont une infirmité, une tare quelconque, héréditaire ou autre.

Il n'y a lieu d'inscrire qu'une limite d'âge minimum. Si la prudence interdit de descendre au-dessous de quatorze ou tout à fait exceptionnellement de treize ans, rien n'empêche de monter jusqu'à vingt et au-delà. La période préférable est celle qui s'étend entre 15 et 19 ans ;

toutefois bien des circonstances et des obstacles peuvent en suggérer ou en imposer une autre.

L'assouplissement préalable est d'une nécessité absolue. Rien à faire avec des êtres non dégrossis dont les membres sont raides et les attitudes gauches. Le dégrossissement direct par le sport ou pour employer une locution plus précise, par l'exercice appliqué, est long, fatigant et donne de médiocres résultats. Les instructeurs militaires ont fini par s'en apercevoir. C'est là le rôle de la gymnastique générale qui a fait de si grands progrès depuis trente ans — tout le monde l'admet maintenant. Mais il ne faudrait pas s'imaginer que cette gymnastique puisse jamais suppléer aux préliminaires de l'équitation, de l'aviron, de la natation... Ces choses-là s'apprennent à part; les « mouvements » les plus ingénieux, les « attitudes » les plus scientifiques n'y mènent aucunement.

Nous nous abstiendrons soigneusement de choisir entre les différentes écoles qui s'offrent à réaliser l'assouplissement préalable. Leurs homériques disputes ont probablement servi, en fin de compte, la cause du progrès. Mais elles n'ont qu'un intérêt relatif. Parmi les ensembles d'exer-

cices préconisés ici et là, il en est de bons ; il en est de meilleurs ; il n'en est point d'absolument mauvais. En France, d'intéressants et récents travaux tendent à mettre au point l'éloge exalté des uns et la critique acerbe des autres ; il en est résulté un type de leçon qui, s'inspirant d'un sage éclectisme, répond assez bien aux exigences souvent contradictoires de la physiologie et de la psychologie.

Encore une fois nous n'avons pas à prendre parti. La gymnastique utilitaire réclame des garçons assouplis. Elle n'a pas à déterminer par quelles méthodes on doit les lui préparer.

## Objet et divisions de la gymnastique utilitaire

Son objet est de leur donner la *connaissance élémentaire des exercices concourant au sauvetage, à la défense et à la locomotion, en dehors de toute préoccupation d'y exceller ou de s'y classer*. Nous avons déjà indiqué ce que nous entendions par ces mots : connaissance élémentaire ; la suite achèvera de le définir clairement. Quant au souci d'atteindre à

l'excellence et quant au classement à l'aide duquel on s'efforce d'y parvenir, il va de soi qu'introduits habituellement dans un programme aussi étendu et varié que celui de la gymnastique utilitaire, ils pourraient y engendrer un dangereux surmenage. C'est au professeur à retenir ce qui est nécessaire à l'entretien d'une salutaire émulation et à proscrire avec soin toute tendance au championnat.

Par rapport à son objet, la gymnastique utilitaire se résume donc en trois termes : sauvetage, défense, locomotion. Il y a lieu de distinguer deux formes de sauvetage : *à terre* et *dans l'eau*. Les exercices qui trouvent leur application dans le sauvetage à terre sont, la course, le saut, l'escalade, le lancer. Les exercices de sauvetage dans l'eau sont communément désignés par le terme de natation. Mais, pratiquement, ils se subdivisent ; le fait de tomber à l'eau et d'en sortir est distinct de la natation proprement dite qui consiste dans le fait d'y progresser et de s'y diriger.

La défense se compose de deux variétés : les *escrimes* et le *tir*. Les escrimes comprennent aussi bien le combat sans armes (lutte et boxe) que le combat avec armes (escrime de la canne, du bâton, du fleuret, de l'épée et du sabre). Le tir

comprend le maniement des armes à feu à la cible ou au vol. Le canon n'ayant pas d'application dans la vie individuelle n'a pas à figurer ici ; par contre on peut inscrire le maniement de l'arc encore que cette arme n'ait plus de nos jours d'utilité directe (1).

La locomotion est *animale* si elle a lieu à pied ou à cheval, *mécanique* si l'homme emprunte le secours d'une machine : bicyclette, automobile, bateau, etc...

Par rapport au sujet, la gymnastique utilitaire embrasse deux périodes : l'apprentissage et l'entretien. Nous avons cherché à tenir compte de ce double point de vue, sans vouloir toutefois donner à ces divisions plus d'importance qu'il ne convenait.

(1) La fronde est un exercice de lancer.

# L'APPRENTISSAGE

I

# LE SAUVETAGE A TERRE

Des quatre exercices que nous avons classés sous cette rubrique, il en est trois qui figurent habituellement dans les concours sportifs : la course, le saut et le lancer. Le caractère dont les revêt, en ce cas, le fait de la concurrence à soutenir et à vaincre en modifie considérablement le rôle et la physionomie.

Même dans les épreuves appelées courses de fond, le coureur tend à aller le plus vite possible et il apporte des soins spéciaux à organiser son départ et à préparer son emballage final. De son côté, le sauteur aspire à dépasser la hauteur ou la

longueur acquise par ses émules ; il veille en même temps à ne point manquer aux règlements de convention qui lui sont imposés. Tous deux opèrent, d'ailleurs, sur un terrain préparé et aplani à leur intention. Le lanceur a des préoccupations analogues ; il craint d'empiéter sur les limites artificielles assignées à son élan et c'est le maximum de distance qu'il s'efforce d'établir.

Ces conditions ne se retrouvent pas dans la vie réelle et, par conséquent, la gymnastique utilitaire n'a point à en tenir compte.

## *La course.*

La course que nous considérons ici n'est que *l'allure pressée, « le trot » de l'animal humain.* Cette simple définition en dit l'importance. Que vaut un animal qui ne peut pas se mettre au trot ? Telle est pourtant l'incapacité habituelle à laquelle nous sommes parvenus. Elle est désormais si générale que, volontiers, les gens se demandent, quand passe un coureur, si l'homme est vraiment fait pour courir et si cette allure exceptionnelle n'est pas du domaine des acrobates ou des athlètes de profession.

Les anciens, eux, considéraient le corps humain comme parfaitement apte à la course ; nous savons qu'ils mettaient cette opinion en pratique et ne s'en trouvaient pas mal. Elle est partagée de nos jours par quiconque a observé la structure, non point de quelque grand champion de la piste mais des coureurs ordinaires hindous, nubiens ou japonais, lesquels, sans renouveler les hauts faits cités par Pline, arrivent à s'en approcher. Un tel examen établit, comme l'a dit le Dr Rouhet « avec quelle perfection nos organes de locomotion sont construits au double point de vue de la disposition et de la solidité ».

Il n'en est pas moins vrai qu'aujourd'hui, par la longue accoutumance à n'aller qu'au pas, les civilisés ont beaucoup perdu de leurs moyens à cet égard. L'instinct pourtant subsiste qui, en présence d'un péril à signaler, d'un malheur à éviter, d'un secours urgent à procurer, nous incite à courir. Et le risque est autrement grand pour celui qui, sans aucune préparation, obéit à cet instinct que pour celui qui s'est préparé à y répondre utilement.

Nous ne visons pas, bien entendu, la course de vitesse. Une allure qui ne peut se soutenir au-

delà de quelques instants n'est pas une allure avantageuse. En outre le coureur de fond fera de la vitesse sur une petite distance, le cas échéant, bien plus facilement que le coureur de vitesse ne fera du fond.

En général, on peut dire que la course « pratique » est *celle qui se fait sur 160 à 170 pas à la minute.* Si l'on compte le pas moyen à 1m15, cela donne 187 à 195m50 par minute, soit le kilomètre en 5 minutes 43 à 5 minutes 13.

La caractéristique psychologique de la course réside dans le rythme : c'est un exercice d'harmonie. Le contentement y nait de la régularité des foulées et de leur proportionnalité à l'architecture de l'individu. On arrivera peut-être un jour à trouver scientifiquement son propre rythme ; aujourd'hui il y aurait encore trop d'inconnues à dégager de pareilles équations ; mais, en procédant avec prudence, chacun peut déterminer par tâtonnements la cadence favorable.

On y aide en réglant la respiration et en développant l'élasticité ; car ce sont les deux éléments principaux de la perfection rythmique. La capacité respiratoire importe mais, plus encore, la *manière* de respirer ; ceux qui ont les narines larges et

mobiles se trouvent avantagés par la nature ; encore faut-il qu'ils s'accoutument à bien coordonner les inspirations et les expirations.

De même l'action amortissante des muscles au moment de la retombée du corps s'opère d'elle-même chez les êtres jeunes; néanmoins le travail la facilite et la perfectionne grandement.

Le « pas gymnastique » constitue un médiocre exercice. C'est une course sautée dans laquelle il n'existe aucune proportion entre le travail dépensé et le résultat obtenu. En tous cas, on ne doit l'employer que sur place ; il peut alors servir, soit tout à fait au début pour préparer brièvement à la course, soit pour la remplacer accidentellement lorsque le mauvais temps ou tout autre motif empêchent de s'y livrer.

Les premiers temps de course se prendront avantageusement sur le gazon ; l'élasticité désirable s'établit mieux ainsi. Mais bien vite on doit aborder les terrains usuels, c'est-à-dire la route et l'à-travers champs. Ce n'est pas au coureur à varier ses allures, c'est au terrain à changer sous ses pas ; par là il fait connaissance avec les hasards et les difficultés, il apprend à évaluer les distances, à modifier sa direction, à se détourner brusque-

ment, à choisir d'un regard avisé les endroits où poser le pied, à bien aborder les côtes et les descentes.

Il faut courir d'abord en espadrilles et en vêtements légers ; une fois l'accoutumance obtenue et dès que l'on a pris conscience de son rythme, il est bon de s'habituer à courir parfois en chaussures et vêtements de ville. On doit commencer par des courses brèves n'excédant pas 3 à 4 minutes et s'y tenir pendant quelque temps ; ensuite on progressera rapidement de minute en minute de façon à atteindre, si possible, le quart d'heure. A moins de dispositions exceptionnelles, il vaut mieux, si l'effort à faire dépasse cette limite, employer la marche rapide.

### *Le saut.*

Entre le saut à la corde qui est un jeu d'enfants et le saut périlleux qui est une prouesse de cirque, il y a place pour une série de sauts fort utiles par les applications qu'ils comportent. Ce sont : *le saut en profondeur, le saut en longueur, le saut en hauteur, le saut vertical, les sauts combinés, enfin les*

*trois variétés de sauts à la perche : en profondeur, en longueur et en hauteur.*

Ces dénominations ne sont pas excellentes mais il faut y regarder à deux fois avant de débaptiser un exercice et, en tous les cas, on doit être certain que non seulement l'appellation nouvelle sera plus exacte que l'appellation ancienne mais encore qu'elle ne sera ni plus longue ni plus compliquée ni plus revêche à prononcer ou à ouïr.

Le saut en profondeur s'exécute de haut en bas ; le saut vertical, de bas en haut ; le saut en hauteur, en franchissant l'obstacle (barrière, mur ou haie) et en retombant de l'autre côté. De tous, le plus utile à connaître est le saut en longueur car c'est le seul qui ne puisse s'éviter. Vous enjamberez encore tant bien que mal la clôture qui se dresse devant vous ; mais qu'un fossé ou un cours d'eau se creusent sous vos pas, il faudra bien les sauter... ou tourner les talons.

Si l'on place l'un devant l'autre deux genres d'obstacles, par exemple une haie et un fossé, on a un saut combiné. Le saut en profondeur et le saut vertical n'ont d'application que combinés c'est-à-dire lorsqu'un ruisseau, un bourbier, des

épines s'étendent au pied du tertre ou du mur d'où l'on part ou bien que l'on veut atteindre. Autrement on s'en tirera par une simple descente ou une escalade et cela vaut mieux ; car ces deux sauts, pris de près, présentent des inconvénients qu'il est inutile d'affronter sans raison ; dans l'un, une chute trop verticale menace le sauteur de déchirures ou de commotions fâcheuses ; dans l'autre, l'assiette difficile à recouvrer soudainement à l'arrivée l'expose à tomber à la renverse.

*La caractéristique du saut est l'instantanéité ;* il est non seulement inutile mais même nuisible de s'y préparer longuement ; plus l'accomplissement des actes préliminaires est rapide, plus sont grandes les chances de succès. Se décider à sauter, évaluer l'effort à faire, transmettre l'ordre à l'organisme : ces trois opérations successives doivent prendre moins de temps qu'il n'en faut pour les énumérer. La lenteur produit l'hésitation qui engendre la maladresse.

La gymnastique utilitaire *proscrit le saut sans obstacles* ainsi que l'obstacle fictif, corde ou claie légère piquée dans le gazon et qu'un frôlement renverse. Ce n'est pas la haie qui doit tomber, c'est le sauteur, s'il s'y est mal pris. En roulant

sur le gazon ou la terre meuble il ne risque rien et du moins la leçon lui profite. La corde a, en outre, ce défaut de tromper le regard qui en mesure la hauteur aux appuis alors que cette hauteur est moindre au centre ; le sauteur s'habitue de la sorte à réussir par un effort inférieur à son évaluation préalable.

On doit débuter : en longueur, avec le fossé ou la rivière de façon à s'accoutumer à la sensation du vide ou de l'eau sous soi — en hauteur, avec la haie basse formée de lattes de bois entre lesquelles se dressent des genêts ou des branchages dont le contact rudoie le sauteur. Ainsi la nécessité de franchir un minimum s'impose plus clairement aux muscles. Il est très aisé d'établir, avec un peu d'eau et des roseaux, un simulacre de rivière s'étendant sur une longueur de 6 à 10 mètres et allant s'élargissant de 1 mètre 80 à 5 mètres. De même on modifiera facilement la hauteur de la haie en la posant des deux bouts sur des appuis de plus en plus élevés et en dissimulant le bas par des branchages.

Le saut d'une barrière s'opère très utilement en prenant appui d'un bras sur le rebord supérieur et en sautant de côté — très inutilement en exécu-

tant le saut de mouton, les jambes écartées. Non seulement l'élégance mais la sécurité recommandent le premier mode de préférence au second. On s'y exercera en prenant d'abord l'appui des deux bras puis d'un seul et en sautant alternativement à gauche et à droite.

Tous ces différents sauts doivent s'exécuter *d'abord de pied ferme et, immédiatement après, avec élan.* On peut en disposer plusieurs de suite de façon que le sauteur n'ait que le temps et la place de prendre pied entre l'un et l'autre. Aucun exercice ne développera mieux son sang-froid et son à-propos.

L'emploi de la perche permet d'accroître considérablement l'espace franchi. La perche est d'un maniement aisé, hormis pour le saut en hauteur. On commencera par le saut en profondeur depuis 1 mètre en allant jusqu'à 2 et au-delà. Afin d'éviter d'avoir à se servir d'une perche démesurément longue, objet coûteux et difficile à se procurer, on peut disposer au pied du mur un petit monticule suffisant pour y appuyer l'extrémité de la perche ; cela diminuera la longueur obligatoire de celle-ci sans restreindre l'amplitude du saut. En encadrant la rivière entre deux haies on

préparera un saut en longueur à la perche tout à fait éducatif. Il ne convient pas de chercher à sauter de grandes hauteurs avec la perche; ceci est d'une application rare et demande un long entraînement.

## *Le lancer.*

*Lancer sans viser est dépourvu d'intérêt.* Le discobole, certes, fournit de belles attitudes et le moderne *putting the weight* donne lieu à de curieuses exhibitions de force. Mais toute la valeur sportive que peuvent avoir ces exercices, le premier surtout, ne compense pas, au point de vue auquel nous nous plaçons, l'absence de valeur pratique qui les caractérise.

Pour bien lancer, il faut atteindre. Pour atteindre, il faut s'essayer avec méthode. La sûreté ne s'acquiert que par des exercices répétés.

*On doit pouvoir lancer avec les deux bras et avec les deux jambes.*

Dans le lancer avec les bras, on fera d'abord usage de balles comme celles dont se servent les collégiens; elles ont à peu près la grosseur des balles de tennis mais sont plus dures et plus

pesantes. Avec ces balles on s'exercera à viser sur des cibles de 1 mètre carré en se plaçant, d'abord, a une distance de vingt mètres puis en reculant progressivement de 25 centimètres à chaque série d'épreuves. Lorsqu'on se sera familiarisé avec ce genre de projectiles, on emploiera des balles de cricket qui sont beaucoup plus lourdes. Après s'être placé en face de la cible, on s'accoutumera aussi à viser de côté.

On commencera *toujours par le bras gauche;* en règle générale, dans tout exercice à exécuter successivement des deux bras on doit débuter par le gauche; c'est celui qui se fatigue le plus vite et qui obéit le moins bien; par comparaison, le travail du bras droit paraît ensuite bien plus aisé; il en résulte une sorte d'encouragement à prolonger l'exercice. Cette observation s'applique à l'escrime.

Pour le lancer avec les jambes, il convient de se servir du ballon de foot-ball, de préférence le ballon rond — et de chercher à le faire passer entre deux pieux écartés l'un de l'autre en se plaçant d'abord en face, puis de côté, à des distances appropriées et progressives. On peut aussi, au cas où un terrain de dimensions suffi-

santes ferait défaut, tirer de plus près sur une cible. Le « dribbling » qui est employé au football consiste à courir plus ou moins vite en gardant le ballon entre les jambes et en le conduisant par des séries de petits coups de pied. Nous recommandons cet excellent exercice qui exige de la retenue et est très propre à développer l'adresse.

Dans le lancer du javelot et du lasso les mouvements du bras et de l'épaule ainsi que la position de la main diffèrent sensiblement de ce qu'ils sont dans le lancer de la balle. Ce sont des exercices qu'il sera avantageux de combiner avec la gymnastique équestre (voir plus loin) après s'y être d'abord essayé à terre. Les dimensions et le poids du javelot peuvent varier. Il est préférable de le prendre long, mince et assez lourd; 1 mètre 10 à 1 mètre 20 constitue un bonne longueur : la pointe doit être bien effilée; la meilleure cible est une cible en paillasson semblables à celles qui sont en usage pour le tir à l'arc. Le lasso ne devra pas avoir plus de 2 centimètres 1/2 à 2 centimètres 3/4 de circonférence. L'élève en prendra en mains un minimum de 9 à 10 mètres; la difficulté n'est pas moindre en en prenant une plus petite quantité. Il cherchera à lancer le

nœud coulant sur un pieux de deux mètres de haut fiché en terre et dont il s'efforcera de se tenir le plus loin possible. Javelot et lasso se travailleront, bien entendu, des deux mains, tour à tour.

Si les circonstances s'y prêtent et qu'il y ait temps pour celà, on peut aborder le jeu de la fronde. Mais il ne faut pas perdre de vue que cet exercice est toujours assez dangereux pour les assistants et parfois pour le frondeur lui-même. L'utilité en est d'ailleurs contestable.

### *L'escalade.*

L'escalade dont on peut varier à l'infini le détail se ramène en somme à un mouvement fondamental, *la traction de bras, lequel se combine en général avec un des trois suivants : l'adhérence, le renversement ou le rétablissement.*

Il y a traction simple si vous vous élevez, par exemple, d'échelon en échelon, le long d'une échelle trop fortement inclinée pour permettre aux pieds d'y prendre appui. L'escalade par adhérence existe lorsque vous grimpez à un arbre, à une perche, à une corde, en vous aidant des mains et des jambes. L'escalade par renversement

se produit lorsque, saisissant une branche d'arbre ou une barre, vous culbutez autour comme au trapèze pour arriver à vous y asseoir. Quant au rétablissement on l'exécute en se hissant à la force des poignets de façon à poser les coudes sur le faîte du mur ou sur le rebord du balcon que l'on cherche à escalader et en se soulevant ensuite sur les coudes jusqu'à ce que la ceinture ait dépassé l'obstacle.

Les appareils d'escalade qui figurent dans les gymnases sont défectueux. On a coutume, en effet, de suspendre les cordes lisses et les perches à des portiques en sorte que nul heurt ne vient contrarier le grimpeur qui, parvenu au sommet, n'a pas à lâcher l'appareil et redescend aussitôt. Pratiquement — en cas d'incendie notamment — les cordes pendent le plus souvent le long des murs extérieurs ce qui modifie les conditions de la montée et de la descente car il faut repousser fréquemment la muraille avec les pieds. En outre on a, au terme de l'escalade, à enjamber la fenêtre d'où pend la corde et à la réenjamber pour redescendre.

Cet exercice, l'un des plus essentiels du sauvetage, se fera d'abord avec l'échelle de corde (sans

4.

échelons de bois et d'un maniement moins aisé qu'on ne se le figure), puis avec la corde à nœuds et enfin avec la corde lisse. Il est important de pouvoir varier la hauteur.

Un bon mur d'escalade doit être percé de deux fenêtres situées l'une à 5 mètres, l'autre à 8 mètres environ du sol; un balcon situé à 3 mètres, une série d'aspérités et de crampons irrégulièrement espacés en complètent l'agencement. Les cordes seront parfois disposées obliquement et, d'autres fois, de façon à osciller fortement. En un mot il faut, autant que possible, prévoir dans cette partie de l'apprentissage les cas en face desquels un péril inopiné peut nous placer.

La perche à grimper qui est un dérivé du mât de cocagne ne répond à aucun de ces cas. On doit laremplacer par un arbre naturel ou artificiel. Le moindre pilier de fonte auquel on ajoutera un revêtement de bois, inégal, très renflé du bas, simulant des nœuds et ayant à partir d'une certaine hauteur des amorces de branches, rendra d'excellents services.

Psychologiquement, l'escalade est l'inverse du saut. Ce n'est pas la décision à se mettre en train qui importe, *c'est la persévérance à continuer*. La

difficulté n'est pas au départ, elle est en route. Il ne faut aucunement s'y hâter mais y apporter de la prudence et de l'attention en même temps que de la volonté. Il faut craindre surtout de s'attarder du regard ou de la pensée aux obstacles déjà franchis au lieu de concentrer toutes ses forces sur ceux qui restent à franchir. Le découragement est le principal ennemi du grimpeur et il provient souvent de ce que celui-ci n'a pas su apprécier la durée et l'ampleur de l'effort nécessaire et se rendre compte s'il en était capable. Toute escalade doit être précédée pour ainsi dire d'un examen de conscience musculaire.

Le grimpeur a encore un autre ennemi qui est le vertige. On peut le plus souvent s'en guérir avec de la patience et des exercices répétés. Le vertige est une des formes de la peur (voir plus loin).

II

## LE SAUVETAGE DANS L'EAU

La natation, telle que la pratiquent quantité de ses adeptes, n'est guère que l'art de se noyer selon les règles. Pour quelques vigoureux nageurs qui ont plusieurs sauvetages à leur actif et auxquels une audace naturelle et des circonstances favorables ont appris à se débrouiller en cas d'accident, il y a de nombreux individus qui se considèrent comme des tritons parce que, commodément dévêtus, ils prennent à l'heure propice de gracieux ébats dans une eau confortable. Rien, certes, de meilleur pour la santé et de plus recommandable; mais utilitairement parlant, le résultat est fort

insuffisant et les mêmes individus, tombant à l'eau tout habillés ou essayant d'en tirer quelqu'un, risqueraient fort d'y rester.

La natation est, en définitive, un phénomène physio-psychologique très mystérieux car on a beau dire à l'homme le plus « surnageable » qu'il lui suffit de bien respirer pour que son corps, devenu plus léger que le volume d'eau déplacé, flotte à la surface, cette certitude théorique est fréquemment démentie par les faits. L'action presque foudroyante de la peur n'est pas expliquée davantage et il faut pourtant tenir compte de ses effets comme si on en connaissait les causes. La constitution et les particularités individuelles, sans doute aussi l'hérédité, influent d'une façon intense mais sans qu'il soit encore possible à la science d'en expliquer le pourquoi et le comment.

Cependant, s'il n'est pas donné à tous d'échapper au danger ou d'en sauver les autres par la natation seule, tous peuvent être dressés à ne pas trop redouter la chute ou le plongeon forcé qui en résultera. C'est la première accoutumance à rechercher. Il est sage de commencer par là car si, dans son apprentissage de nageur, l'adolescent

échoue ou se bute, on trouvera beaucoup plus difficile ensuite de lui enseigner à tomber à l'eau.

## *La chute et le plongeon.*

On tombe à l'eau de deux manières, soit du rivage ou d'une passerelle, soit en chavirant avec un bateau.

L'appareil le plus propre à simuler le premier cas est fort simple. Une surface de bois blanc de 2 mètres 1/2 de long sur 0m80 de large, parfaitement lisse — et qu'on savonne d'ailleurs avant de s'en servir pour la rendre plus glissante — bascule sur une tige de fer placée en dessous et presque au milieu. L'élève s'étend, le ventre sur la planche, les bras allongés au-dessus de la tête, les mains se joignant. A sa ceinture est attachée une corde que tient l'instructeur. Celui-ci saisit alors l'extrémité de la planche et la fait basculer prestement de sorte que l'élève, par la double action de son propre poids et du bois glissant, soit précipité dans l'eau. Le même exercice se répétera sur le dos, tantôt la tête entrant la première dans l'eau et tantôt les pieds. L'instructeur fera bien, les premières fois, de tendre la corde avec promp-

titude de façon que le plongeur prenne confiance se sentant soutenu et certain d'être rapidement hors d'affaire ; par la suite, il le laissera remonter de lui-même et lui apprendra à s'aider au besoin d'un coup de pied.

Le plongeur devra émerger au milieu de petites bouées de liège ou de caoutchouc et de pièces de bois sur lesquelles il prendra appui pour regagner le bord. Ces objets rendent le même genre de services que les « ceintures » mais sans faire corps avec l'élève ; elles apportent ainsi un secours intermittent et incomplet dont la valeur éducative est bien plus grande. Il est à remarquer qu'il suffirait souvent d'un aviron ou d'une épave quelconque pour permettre à des non-nageurs de porter secours à leurs semblables ; encore faut-il qu'on leur ait enseigné la manière de s'y prendre. De même bien des hommes nageant peu ou point n'hésiteraient pas, à condition qu'ils s'y soient exercés une fois, à s'enfoncer sous l'eau se sentant reliés à la rive par une corde de salut.

Nous insistons pour qu'en tous les cas *la leçon de sauvetage ou, si l'on veut, de débrouillage soit la première*. Tout est organisé dans l'enseignement de la natation comme si la flottaison dépendait

des mouvements qu'on exécute, ce qui est radicalement faux. Les mouvements ne servent qu'à avancer dans l'eau et, pour avancer, il faut d'abord flotter. Mais, même en flottant à peine, on peut, en bien des circonstances, se sauver et sauver les autres. Voilà donc ce qu'il faut apprendre avant tout.

Pour chavirer, on utilisera de préférence des périssoires très légères que l'instructeur pourra renverser à l'improviste et on exercera l'élève à sauter à l'eau au moment propice, sans lâcher le bateau et en évitant de s'en laisser frapper.

Il est bien entendu que tous ces exercices, après avoir été exécutés en caleçons de bains devront l'être en vêtements de ville et en souliers. C'est à chacun à mettre de côté de vieilles chaussures et de vieux costumes dont ce suprême service couronnera l'utile carrière. L'effet ainsi provoqué est double. Le poids du pantalon et des chaussures qui s'emplissent d'eau maintient le corps dans la verticale et, d'autre part, la résistance de l'eau qui s'engouffre dans les manches à chaque extension des bras en avant repousse et déconcerte. L'élève, dès qu'une bouée lui aura été jetée ou qu'il aura saisi une épave, essayera de se déshabiller de son

mieux pour recouvrer la liberté de ses mouvements.

## *La brasse.*

Au cours de ces exercices, la brasse s'apprendra d'elle-même. On peut y aider pourtant en faisant répéter à sec sur le chevalet les mouvements des bras et des jambes. Ceci pourra même intervenir en manière de préface avant que l'élève ait été jeté à l'eau pour la première fois. La raison en est que la brasse répond, chez beaucoup d'individus, à une espèce d'instinct, de sorte qu'ils cherchent, à peine dans l'eau et sans même s'en apercevoir, à la pratiquer ; ils le font d'une manière précipitée et sans le moindre accord entre bras et jambes. La lenteur et la simultanéité nécessaires se règlent fort bien sur le chevalet. Si l'on médit du chevalet, c'est qu'on lui demande en général ce qu'il ne peut donner. La natation à sec n'existe pas. Les sensations et les résistances produites par l'eau modifient complètement les conditions de l'exercice et détruisent par conséquent l'effet du travail préliminaire ; seul le rythme demeure identique ; il y a donc

quelque avantage et aucun inconvénient à se l'assimiler d'avance à l'aide du chevalet.

Les premières brasses sont aisées et effectives ; il n'est presque personne qui ne puisse en fournir quatre à cinq; c'est au-delà que se manifeste l'impuissance par une sorte de faillite soudaine ou progressive des facultés. Ces quelques brasses suffisent à faciliter les exercices de chute et de plongeon que nous venons de mentionner; elles constituent en même temps l'amorce de la natation proprement dite laquelle, utilitairement parlant, ne commence qu'au-delà de 100 mètres.

## III

## LES ESCRIMES

Il faut très longtemps pour former un véritable escrimeur ; il faut quelque temps pour enseigner simplement à un jeune homme à se servir avec avantage de son arme ou de son poing ; mais il n'en faut pas beaucoup pour lui apprendre à « ne pas s'épater » devant le fer qui le cherche ou le bras qui le menace. La gymnastique utilitaire prétend atteindre le second degré ; mais si elle ne parvenait qu'au troisième, elle réaliserait encore un sérieux profit.

L'essence psychologique des escrimes réside dans l'aspiration à toucher l'adversaire. Chaque

effort tend à ce but, à tel point que l'homme s'énerve s'il demeure trop longtemps sans y réussir. C'est pourquoi *l'offensive doit dominer l'enseignement ;* la défensive s'apprend surtout par l'expérience ; un enseignement défensif est mauvais.

## *La boxe.*

A la différence de la plupart des autres exercices, la boxe pourrait et devrait même être commencée de très bonne heure — nous voulons dire dès huit et neuf ans. Il ne paraît pas raisonnable de laisser un garçon entrer au collège sans qu'il en ait reçu quelques notions. Aucun inconvénient physiologique n'en saurait résulter car il s'agit de mouvements qui, loin d'entraver la croissance, la favorisent et ne développent aucune portion de l'organisme au détriment des autres. Mais, surtout, la boxe fournit au collégien le moyen de se faire respecter de ses camarades et de lutter au besoin contre plus fort que lui, ce qui est d'une suprême importance dans une classe de garçons. Un temps viendra sans doute où beaucoup de pères auront le moyen et la volonté de donner à leurs fils leurs premières leçons de boxe. Mais ce temps

n'est pas tout proche et d'ailleurs le coup de poing un peu mou, un peu « arrondi » de l'enfant n'est pas tout à fait celui de la gymnastique utilitaire. Nous n'avons donc pas à tenir compte de cet enseignement préalable.

Il y a deux écoles de boxe, l'anglaise et la française. Tout le monde sait qu'elles diffèrent en ce que l'une pratique le coup de pied et que l'autre n'admet que le coup de poing. Peut-être finiront-elles par fusionner ; en attendant, la boxe française s'est beaucoup rapprochée de l'anglaise. Pour des sportsmen, il y a plaisir et profit à les travailler séparément mais notre point de vue nous ordonne de les mélanger et de faire à la boxe anglaise une part sensiblement plus grande qu'à la française.

Au début — et occasionnellement au cours — d'un combat, un coup de pied constitue un argument qui n'est pas à dédaigner ; mais à la condition que la solidité du combattant n'en soit pas compromise et que ses coups de poing ne perdent rien de leur force et de leur précision.

Aussi, réservant le coup de pied de flanc et le coup de pied bas comme une sorte d'exercice préliminaire, n'inscrirons-nous dans la boxe propre-

5

ment dite que les chassés-bas et les coups de pied de pointe. Nous y inscrirons par contre la prise de jambe sur ce même coup de pied. Une fois les deux adversaires tout proches l'un de l'autre, la véritable boxe anglaise doit dominer exclusivement — celle qui ne laisse ni la faculté de combiner des attaques ni même le temps de bien parer. La parade d'ailleurs est, le plus souvent, une imprudence pour le débutant qui, porté déjà à l'esquisser par instinct, la dessine tout de suite beaucoup trop et se découvre complètement.

A la parade il faut substituer l'esquive ; à la riposte, le coup d'arrêt. Les mouvements ont ainsi le double avantage d'une vitesse extrême et d'une réelle rudesse, éléments indispensables d'une leçon salutaire.

On répétera d'abord les esquives seules, puis les esquives avec coup d'arrêt dans les deux gardes et en fausse garde, le professeur attaquant et esquivant tour à tour, visant à obtenir des « phrases » de plus en plus longues et laissant à l'élève le soin de trouver son esquive, son coup d'arrêt et les parades qui s'imposeront (en fausse garde certaines parades s'imposent de préférence aux esquives).

Peu de sursauts, peu de doublés, pas de fentes ; la garde sera, bien entendu, celle d'Angleterre mais moins ramassée, surtout au début ; de rares changements de garde ; la marche en rassemblant le pied arrière près du pied avant et portant celui-ci plus avant.

Au cours de cette partie centrale de la leçon, le professeur poussera peu à peu l'élève vers la muraille de façon à lui faire pratiquer l'attaque de côté et le coup d'épaule pour se dégager. Ensuite les deux prises de tête en avant et en arrière avec les dégagements qu'elles comportent et, pour finir, trois corps à corps choisis parmi les plus simples et les plus rapides. Le tableau suivant précise ce que nous venons de dire :

**Préliminaires.** — De pied ferme, puis en marchant, dans les trois gardes : coups de poing directs, coups de pied bas, coups de pied de flanc.

**I. Coups de pied.** — Dans les trois gardes : chassés-bas et coups de pied de pointe, les premiers esquivés, les seconds parés et toujours précédés ou suivis de coups de poing.

**II. Prises de jambes.** — Dans les trois gardes : sur coups de pied de pointe. — Dégagement par la prise de tête.

**III. Coups de poing.** — Dans les trois gardes ; avec esquives seules — puis avec esquives et coups d'arrêt, simples puis en séries.

**IV. Acculades.** — Pas de côté pour passer sous le bras. — Coup d'épaule.

**V. Prises de tête.** — En avant et en arrière ; dégagements.

**VI. Corps à corps.** — L'adversaire vous ceinture ; placez l'avant-bras sous sa gorge en appuyant avec l'autre bras et poussez en vous fendant en arrière. — L'adversaire vous saisit au collet : baissez la tête et passez sous son bras en vous retournant ou saisissez-lui la tête et abaissez-là sur la vôtre. — Il vous saisit au-dessus des bras : baissez-vous, saisissez-le par les jarrets et tirez à vous en poussant avec la tête sur l'estomac.

L'élève pourra, dans l'intervalle des leçons, s'exercer à frapper à poings nus, non pas sur le Boxing ball, instrument propice aux boxeurs émérites et néfaste aux novices, mais simplement sur un carré de feutre épais cloué au mur. Un appareil qu'il serait fort utile d'avoir à sa disposition mais qui n'existe pas encore, croyons-nous, serait un double dynamomètre permettant d'apprécier pres-

que simultanément la force d'un chassé bas et celle d'un coup de poing.

*Le fleuret et l'épée.*

Le plus court chemin pour arriver aux éléments de l'épée est de passer par le fleuret. Nous employons cette locution afin de bien marquer qu'il ne s'agit pas ici de prendre position dans la fameuse querelle des « fleurettistes » et des « épéistes » et de décider jusqu'à quel degré l'étude préalable du fleuret avantage le tireur d'épée. Le point de vue élémentaire auquel nous nous limitons change les données de la question; nous ne cherchons que le moyen de parvenir à moitié route le plus vite possible.

La position du tireur de pointe et l'action mécanique que l'on réclame de lui sont anormales ; le sabreur se sert du moins de son bras d'une manière qui lui est à peu près naturelle. Placez un bâton dans les mains d'un novice ; il va faire du sabre instinctivement : jamais il ne fera de la pointe. C'est que la permanence obligatoire de l'effacement et l'indispensable prestesse de l'allonge

constituent pour le pointeur des difficultés dont il ne saurait venir à bout facilement.

Certains dénient, il est vrai, que ces aptitudes soient nécessaires; ils se donnent eux-mêmes en exemple afin de mieux prouver leur thèse. Mais le plus souvent on s'aperçoit qu'ils suppléent par des qualités exceptionnelles de tête ou de doigté à la défectuosité de leur garde ou à leur insuffisance de fente. Ils font bien ainsi ; ils feraient encore mieux autrement. L'effacement et l'allonge n'en demeurent pas moins les cerbères qui gardent l'accès de l'escrime de pointe et qu'il faut pour passer, commencer par se rendre favorables.

On y réussira avec l'épée mais plus rapidement en commençant par le fleuret; à condition toutefois de ne pas fatiguer le débutant par l'étude des feintes et par des contres répétés. Les trois quarts des coups qui passent viennent de ce que le départ du pied a été mauvais, de ce que l'allonge des jambes n'a pas, au moment propice, apporté à l'allonge du bras le renfort désirable. En escrime, *le bras représente l'armée active qui part la première; les jambes, la réserve, appelée en même temps mais qui part en seconde ligne. Le corps, c'est la territoriale qui donne seulement en cas de péril.* L'ordre de

cette mobilisation doit être strictement observé : c'est là ce qu'il faut travailler et non les feintes et les contres. Il va de soi que si l'on perd en outre du temps à enseigner des chinoiseries comme la mise en garde en cinq temps, aucun résultat appréciable ne saurait être escompté avant longtemps.

La leçon de fleuret prise, bien entendu, des deux mains (et, ainsi que nous y avons déjà insisté, en commençant par la main gauche) se réduira à : marcher et rompre — attaquer par des coups droits, des coulé tirer droit, des une deux et des coulé une deux — puis les mêmes attaques précédées de temps d'arrêts et, comme parades, la quarte et la sixte en oppositions et en contres simples, de pied ferme et en marchant.

Cette leçon n'est nullement destinée à aboutir à l'assaut. Dès que le professeur le jugera possible il passera à l'épée.

La leçon d'épée comprendra en plus le battement, le froissement, le liement, l'absence d'épée et l'arrêt. L'élève sera dressé à changer fréquemment de tactique, à alterner le bras tendu avec le bras demi-tendu, à se mouvoir vite et à se fendre modérément.

Le professeur préparera les élèves à l'assaut en leur faisant exécuter l'un contre l'autre les coups qu'il prescrira. Il leur enseignera à ne jamais rendre involontairement un seul pouce du terrain acquis.

A partir de ce moment, une grande importance sera donnée aux questions de terrain et de lumière. Si la piste de linoleum favorise le jeu du fleuret, elle n'est pour celui de l'épée qu'un adjuvant dangereux. On doit tirer fréquemment en plein air, sur le gazon aussi bien que sur le caillou, au soleil aussi bien qu'à l'ombre. Ce n'est pas seulement l'hygiène qui y trouvera son compte, mais l'expérience. Un jour trop cru, un jour trop tamisé, des reflets sur les lames, la résistance plus ou moins grande qu'offre le sol, tout cela déroute le tireur qui ne s'en est jamais préoccupé et n'est rien pour celui qui a passé par là, ne fut-ce qu'une ou deux fois. On ne doit pas même redouter, à l'occasion, la fantaisie d'un revers de colline ou chacun tâchera de dominer l'adversaire en le tournant; ce genre d'expérience donne de l'assurance.

*Le sabre et la canne.*

Il n'y a pas à simplifier l'escrime du sabre. Elle s'est simplifiée d'elle-même par la disparition progressive des moulinets et même des « enlevés » et des « brisés » ; elle se réduit à des coups très vite appris qui sont : le coup de tête, le coup de figure à gauche, le coup de figure à droite, le coup de flanc, le coup de ventre, le coup de pointe, le coup de manchette et le coup de banderolle — ce dernier moins recommandable. Comme parades : la parade de tête et les parades de tierce et de quarte, hautes et basses.

Le sabre est une arme très redoutable et dont il est fort utile de posséder le maniement, non en vue d'un duel — car le duel au sabre, enfantin si les adversaires sont maintenus presque hors d'atteinte, est terrible en tout autre cas, — mais pour s'en servir par exemple contre un cambrioleur. Si le « pékin » n'a pas le droit de porter un sabre au côté, privilège d'ailleurs plus embarrassant qu'efficace, il peut du moins en tenir un à portée dans sa demeure ; il en tirera souvent une protection plus prompte que d'un revolver ; on n'est pas toujours certain que le revolver soit en

état ou chargé tandis que le sabre est toujours prêt et ne dépend que de la main qui le tient ; une précaution en tous cas complète l'autre.

Il ne faut pas commencer le sabre en même temps que le fleuret mais seulement lorsque la main de l'escrimeur est déjà un peu fixée. Par contre, il se combine avantageusement avec l'équitation (voir les tableaux de leçons ci-après) ; on s'arrangera donc pour faire coïncider les deux enseignements.

Le sabre d'exercice peut être en bois ce qui est plus économique mais ne dispense pas du bourrelet qui doit être ajouté au masque ordinaire d'escrime. Pour la leçon à pied, si elle est donnée par le professeur, le masque ordinaire peut à la rigueur suffire ; pour la leçon à cheval le bourrelet ne doit jamais être oublié.

Au point de vue utilitaire, la canne et le bâton en usage dans les assauts ont ceci de défectueux que, dans la vie journalière, personne ne les a jamais sous la main. La première tient le milieu entre le stick de cheval et la canne de promenade ; le second entre la canne de promenade et l'alpenstock. De plus, la canne de promenade ne comporte l'application intégrale d'aucune

des deux escrimes enseignées avec ces instruments. Il semble donc peu logique d'en préconiser l'emploi d'autant que ces escrimes revêtent volontiers des allures fantaisistes qui en compliquent fort inutilement l'apprentissage.

D'un autre côté, il est déraisonnable de ne pouvoir tirer aucun profit d'une arme qu'on a sans cesse à portée et qui perd toute valeur entre les doigts d'un non exercé. Il convient donc de s'habituer à frapper et à parer *avec une canne ordinaire*.

Tenue d'une seule main, on peut s'en servir comme d'un sabre mais en se limitant aux coups de tête, de figure, de flanc et de manchette, surtout aux coups de tête et de figure. De plus, les coups devant être fouettés, il faut prendre de l'élan au moyen des moulinets en usage dans l'ancienne escrime du sabre; c'est pour ce motif que nous ne conseillons pas de mêler les deux enseignements mais d'attendre plutôt pour prendre la canne qu'on possède déjà les éléments du sabre. Il ne faut pas toutefois s'exagérer l'importance des moulinets, M. Demeny ayant établi par une curieuse expérience que la vitesse n'en était pas considérablement accrue; d'où il suit qu'il est

bon d'exécuter un moulinet et superflu d'en exécuter une série.

Pour donner le coup des deux mains, ce qui n'est à faire qu'avec une canne résistante et très rigide, on prend l'élan au-dessus de la tête, les mains croisées ; elles se décroisent d'elles-mêmes pendant le demi-moulinet qui précède le coup. Le coup ainsi donné est très violent. On ne peut le parer qu'en y opposant une canne également solide et que l'on présentera en travers en la tenant des deux extrémités et en allant un peu au-devant du coup.

*La lutte.*

Le lecteur s'étonnera sans doute de nous voir réduire à presque rien le rôle de la lutte dans la gymnastique utilitaire. La raison en est simple. La lutte est un sport magnifique à la fois artistique et scientifique car il crée de la sculpture vivante et repose, d'autre part, sur d'ingénieuses applications des lois de la mécanique ; mais c'est un sport dans lequel, sans parler de ses autres inconvénients (1),

(1) Notamment celui de prendre beaucoup de temps.

il entre une trop grande part de convention. Le coup de poing et le coup de pied du boxeur sont bien les mêmes qu'il dirigerait sur un assaillant avec le dessein de lui casser la mâchoire ou le tibia ; seulement le poing s'enveloppe dans un gant rembourré et le pied est dépouillé de la chaussure qui rendrait son contact meurtrier. Dans la lutte, on est forcé de convenir à chaque instant que l'on fera ou ne fera pas telle et telle chose.

Pour le tour de bras, vous saisissez le bras de l'adversaire le plus haut possible en même temps que vous placez la main gauche sur son cou. Puis, vous tournant en vous mettant à genoux rapidement, vous vous baissez jusqu'à terre en lui faisant d'un coup de reins opérer une culbute par dessus vous. C'est spirituel et charmant mais, pendant ce temps, l'adversaire a un de ses bras libre et peut, en le plaçant sous votre cou, vous forcer à lâcher prise en vous étranglant. Or cette défense est *interdite*.

Même chose dans le bras roulé. Même chose dans le tour de hanche. Dans la ceinture de derrière, il y aurait mieux à faire pour terrasser l'adversaire que de lui prendre la nuque en passant un bras sous le sien pendant qu'on le tient

soulevé de l'autre, mais il faudrait pour cela recourir à des pratiques condamnables.

Rien de plus beau à voir qu'une ceinture à rebours bien exécutée mais il serait logique, pour terminer, de laisser tomber l'adversaire à terre ; or on nous recommande de l'y « conduire sans à coups ».

Et enfin si, dans certains cas, l'adversaire n'est pas nécessairement terrassé parce que les deux épaules ont touché un moment, le fait inverse se rencontre encore plus souvent.

Malgré cela, il est bon d'avoir fait un peu de lutte et appris par là certaines attitudes de résistance propres à être utilisées. D'ailleurs les prises de jambes et de tête et les corps à corps que nous avons admis dans la boxe constituent, avec leurs dégagements, une sorte de préface au travail de la lutte. Celui-ci sera repris et complété mais seulement au cours de la deuxième année d'exercice. (1)

(1) Voir à l'appendice la note sur le Jiu-Jitsu.

IV

## LE TIR

Le tir se subdivise, avons-nous dit, en tir à la cible et tir au vol ; on tirera à la cible à balle, avec le fusil ou le revolver; on tirera au vol à plomb, avec le fusil seul.

Psychologiquement ce sont le revolver et le fusil qui se différencient entre eux bien plus que la cible et le vol. Cette différence vient du fait d'épauler.

Epauler c'est faire corps avec l'arme, se transformer soi-même en affût, supprimer les solutions de continuité. Ce geste est sans doute un de ceux que nos ancêtres ont le plus fréquemment exé-

cuté ; par là s'explique la jouissance que procure la sensation de l'arme pesante, bien appuyée à l'épaule et bien équilibrée sur la main gauche ; jouissance qui ne s'exerce pas seulement sur l'entraîné mais sur le tireur occasionnel et cela dès le premier contact. Une espèce d'exaltation interne en résulte qui, bien contrôlée, ne nuit pas, loin de là, à l'adresse du tireur. Rien de pareil n'existe dans le tir au revolver qui, si l'on peut ainsi dire, est et doit rester pour réussir, un acte à froid.

## *Tir à la cible.*

La Confédération suisse qui dépense 818.000 fr. par an en subventions fédérales et cantonales pour ses sociétés de tir n'est pas la seule à proclamer l'utilité d'un pareil effort ; car l'Angleterre dépense pour le même objet plus de douze millions, l'Allemagne près de deux, l'Italie un million, tandis que la France, chose étrange, n'a pas cru devoir aller au-delà de 50.000 fr. Mais en Suisse l'organisation du tir à la cible est généralement considérée comme étant l'une des plus parfaites. Il est donc naturel que nous citions le pro-

gramme suisse comme un programme modèle.

Il comporte les trois positions : *debout, à genou, couché ; les cibles ont* $1^{m}80$ *de côté. Le tir à genou et le tir debout se font sur 300 mètres ; le tir couché sur 400.* En outre, il y a un tir à genou à 300 mètres sur mannequin debout. Le nombre maximum des coups à tirer en une séance est de 30, non compris le tir facultatif à répétition qui est annexé d'ordinaire au programme obligatoire. Le tir au revolver se fait sur des distances de 30 et de 60 mètres ; les cibles sont les mêmes.

L'établissement d'un stand pourvu des armes et des munitions nécessaires étant difficile et dispendieux, il faudra se conformer en chaque lieu aux usages et aux ressources de la société de tir la plus voisine ; mais rien n'empêche qu'en tous les cas on ne commence par des exercices préparatoires de mise en joue et de pointage et qu'on exerce les jeunes tireurs dans les trois positions ; ces points sont essentiels.

## *Tir au vol.*

Pour apprendre à tirer au vol on ne connaissait naguère qu'un moyen, c'était de chasser. Plus

tard, on organisa les tirs aux pigeons, puis on inventa les *ball-trapps*; installations compliquées qui n'étaient point faites pour démocratiser ce sport; la chasse demeura l'école la moins coûteuse et la plus facile à fréquenter. C'est tout dire.

Les circonstances ont changé. Des appareils ingénieux, bon marché et presque inusables lancent aujourd'hui dans toutes les directions ce qu'on nomme assez improprement le pigeon d'argile, sorte de petite poterie noirâtre que quelques grains de plomb suffisent à briser mais dont la superficie en l'air représente à peine celle du corps de l'oiseau, moins ses plumes; ce sont là d'excellentes cibles qui se vendent à raison de quelques francs le mille et avec lesquelles on arrive à imiter assez exactement le vol des différents gibiers.

Cette nouveauté est venue à son heure. La chasse qui n'était plus qu'un passe-temps retourne vers ses origines.

Nombreux sont aujourd'hui les hommes auxquels elle peut être appelée à fournir un appréciable supplément d'alimentation : explorateurs, archéologues, ingénieurs, tous ceux qui campent au loin, en quête de quelque progrès ou de quel-

que découverte. Cela ne vaudrait peut-être pas d'inscrire le tir au vol tout seul parmi les exercices utilitaires ; mais du moment que l'on y inscrit le tir à la cible, pourquoi négliger l'autre ?

L'intallation en est simple ; sans atteindre à la perfection réalisée par l'école de Malden près de Londres, où le chasseur artificiel peut faire près de cinq cents mètres en abattant plus de vingt-cinq pièces qui se lèvent à l'improviste de chacun des fourrés au milieu desquels il avance, rien de plus facile que de dissimuler les ficelles à l'aide desquelles le jet se produit et de les tirer derrière le chasseur et à son insu. Aucune leçon ne vaut celle-là.

Ce serait, à moins de dispositions spéciales, perdre son temps que de s'exercer à tirer au vol de la main gauche ; à la cible, on se bornera à en faire l'essai avec le fusil mais, avec le revolver, il est fort utile de s'y exercer quelque peu.

Nous avons déjà mentionné le tir à l'arc ; il n'y a pas à y insister. Ce n'est plus qu'une distraction, fort intéressante et recommandable assurément, mais ne pouvant prendre un rang sérieux parmi les exercices de défense.

V

## LA LOCOMOTION ANIMALE

Nous rappelons ici ce que nous avons dit au début touchant le caractère des divisions adoptées ; leur but est de bien sérier les exercices et d'apporter à traiter un sujet si complexe le plus de clarté possible ; elles ne visent à aucune supériorité logique ou philosophique sur telles autres divisions que le lecteur se plairait à y substituer dans sa pensée.

### *La marche.*

En sera-t-il de la marche comme de la course ? S'en déshabituera-t-on ? Est-elle destinée à dispa-

raître en tant que moyen de locomotion et à n'être plus qu'un sport ? Certains indices pourraient le faire croire.

Un proverbe de Californie dit qu'un bon californien enfourche son cheval « to ride two blocks » (1) pour faire deux pas — et nous connaissons des chauffeurs qui mettent leur moteur en mouvement pour moins que cela. Quand la navigation aérienne aura apporté son contingent de progrès pratiques, où en sera-t-on ?

On peut se poser ces questions et y répondre à sa fantaisie mais ce n'est qu'un jeu et si même la nécessité de la marche devait diminuer de fréquence, ce ne serait qu'un motif de plus de se maintenir par l'exercice en état d'y recourir quand l'occasion s'en présenterait.

La marche n'est point la promenade. Si vous suivez les Champs-Elysées, le Corso ou la perspective Newsky, vous arrêtant de ci de là pour regarder l'étalage d'une boutique ou admirer la belle

(1) Dans les villes américaines où les rues se coupent régulièrement à angle droit, un block est l'espace compris entre quatre rues ; c'est, en général, un carré de petites dimensions.

tenue d'un équipage, vous ne faites point de la marche — pas plus qu'un cavalier ne ferait de l'équitation en se bornant à flâner de groupe en groupe le long de Rotten row ou de l'allée des Poteaux.

L'essence de la marche est dans sa *régularité* et dans sa *durée*. Elle présente cette particularité que la fatigue ne s'y fait pas sentir en raison directe de l'accélération.

Il est plus fatigant à proportion, pour un homme valide, de marcher en plaine à 85 pas (1) par minute qu'à 110. C'est que la première de ces deux allures n'est pas en rapport avec le poids du corps et qu'elle en contrarie l'élan si bien que, pour s'y tenir, le marcheur est forcé d'exercer sur chacun de ses mouvements une sorte de retenue, de ralentissement volontaire. La seconde

(1) Nous employons ici le mot de pas dans son sens grammatical et usuel. Les physiologistes considèrent qu'un pas se compose de deux demi-pas correspondant à l'avance de chaque jambe ; les deux demi-pas, disent-ils, ne sont pas égaux. Mais pratiquement, si l'on compte en marchant, il en résulte qu'en employant cette méthode le chiffre s'énoncera toujours sur la retombée de la même jambe, ce qui tend à défigurer la cadence.

allure, au contraire, est en harmonie avec l'organisme. L'expérience l'avait dès longtemps démontré et la science n'a fait que corroborer son dire.

Le pas ordinaire (de o m. 75) à 110 par minute donne près de 5 kilomètres à l'heure. Le pas accéléré à 120 donne environ 5 kilomètres 400. Le pas très accéléré à 140 donne 104 mètres à la minute, soit 6 kilomètres 240 à l'heure ; le résultat serait le même si le pas avait o m. 80 et que la cadence descendît à 130, mais cette seconde combinaison serait bien plus avantageuse au point de vue de la fatigue. Il faut tendre à allonger son pas autant que possible en même temps que l'on contrôle sa cadence.

Après le pas et la cadence il reste à déterminer l'étape. Pendant combien d'heures peut-on et doit-on s'efforcer de soutenir la marche ordinaire à 110 ? César, pour ses troupes, se tenait entre 20 et 25 kilomètres par jour. Napoléon monta jusqu'à une moyenne de 30 en 1815 mais, dans les précédentes campagnes comme dans celles, plus récentes, de 1859 et de 1866, la moyenne tourna autour de 22.

Disons qu'à notre avis l'homme non entraîné et non enrôlé (agissant individuellement) doit se

trouver capable de fournir de 15 à 20 kilomètres en une fois ou de 35 à 40 kilomètres en trois jours. C'est là ce que nous appellerons tout à l'heure (voir IIe partie chap. VI), un record moyen. Chacun peut y tendre sans danger.

Les chiffres que nous venons de donner ne s'appliquent qu'à la marche sur route en terrain plat ou légèrement vallonné. Il ne faut pas craindre d'aborder les mauvais terrains et notamment la terre labourée mais il va de soi que le pas de 0 m. 75 et la cadence 110 ne peuvent s'y obtenir. Quant à la marche en montagne, la lenteur, au début de l'étape surtout, est une condition *sine qua non* de succès. Les montagnards considèrent d'autre part qu'on ne doit pas s'élever de plus de 300 mètres par heure.

Il existe une manière de marcher vite « en flexion » qui a de rares mais enthousiastes disciples ; elle ne nous paraît devoir être ni découragée ni encouragée. Sa valeur physiologique a été reconnue mais nous croyons que les avantages pratiques qu'elle peut comporter dépendent pour beaucoup de la constitution individuelle de chacun et des circonstances.

## *Le cheval.*

L'enseignement de l'équitation, dans les pays civilisés, est dirigé exclusivement vers la formation du cavalier professionnel, de l'homme qui aura un cheval à sa disposition et pourra le monter quotidiennement. En dehors de lui, il ne saurait exister, semble-t-il, que le légendaire cavalier du dimanche, le *sonntagsreiter*, être gauche, mal placé et prompt à s'émouvoir dès que sa monture dresse l'oreille. Personne ne s'inquiète de former le cavalier occasionnel, celui qui sans avoir pioché l'épaule en dedans, l'appuyer ou les départs au galop saura *aborder un cheval moyen, le monter avec confiance et s'en servir utilement.*

Ce cavalier là existe mais seulement dans les pays neufs où il se forme tout seul, loin des manèges et du respect humain. Comment, il est vrai, arriverait-on à le former avec des méthodes qui, si l'on peut ainsi dire, créent la défectuosité pour la corriger ensuite à force d'exercice ?

L'équitation exige avant tout *la fixité des cuisses et des genoux, la mobilité du tronc et l'indépendance des bras.* Parvenir à cet état de choses doit être la base de la gymnastique équestre.

Au manège, pourtant, on place dès sa première leçon un garçon à cheval sans étriers ; on lui met les rênes dans les mains et on l'invite à « faire les angles ». Le déplacement continuel engendré par lesdits angles venant s'ajouter aux affres d'une position pénible qu'empire le trot le plus doux, l'élève prend immanquablement son point d'appui sur la bouche du cheval et raidit le corps pour pallier à l'incertitude des jambes. De la sorte les bras cessent d'être libres, les cuisses et les genoux oscillent et le tronc s'immobilise. Ce résultat, exactement inverse de celui qu'il fallait obtenir, s'accentue aux leçons suivantes à moins que celles-ci, très nombreuses et très fréquentes, ne permettent de « rompre » l'élève aux attitudes et aux mouvements anormaux qu'on attend de lui. N'y saurait-on réussir d'une façon plus simple, plus rapide et par conséquent à moins de frais ? Tout le problème est-là.

Dès qu'on s'attache à le résoudre, l'usage préalable du cheval de bois s'impose — non pas, bien entendu, de l'appareil trop bas, trop court et trop étroit qu'on emploie dans les gymnases et qui est absolument dépourvu d'utilité directe — mais d'un cheval de bois ayant les dimensions et les

contours d'un animal véritable et porteur d'une selle ordinaire (1).

Avec ce cheval, l'élève commencera par s'exercer à monter et à descendre rapidement des deux côtés en se servant de l'étrier. De même, étant à cheval, il fera des passements de jambes par dessus la tête du cheval et par dessus la croupe.

Ensuite, les cuisses et les genoux bien placés et bien appuyés, il prendra dans chaque main des haltères d'abord très légers puis de plus en plus pesants (sans toutefois dépasser 10 à 15 livres). A la position de repos les bras doivent tomber naturellement, les haltères se plaçant derrière et contre les cuisses. Les mouvements à exécuter sont les sui-

(1) Il est inutile que le bas de l'appareil simule les jambes du cheval; quatre appuis quelconques feront aussi bien l'affaire ; il suffit qu'ils soient solides et donnent à l'ensemble la hauteur d'une bête de forte taille. Par contre la tête, les épaules, le dos et la croupe doivent reproduire la nature très exactement. Tous rembourages de crin et revêtements de cuir sont inutiles de sorte que l'appareil n'est pas bien coûteux à établir. Il existe d'ailleurs comme cheval d'escrime dans maints régiments et aussi au manège de la rue Troyon à Paris où le professeur Lalanne s'en sert pour l'application de son ingénieux système de contre-poids.

vants : aux épaules — en l'air — aux épaules — repos. — Aux épaules — de côté (extension latérale) — aux épaules — repos. — Aux épaules — en avant. — Aux épaules — repos.

L'élève se renversera ensuite sur le cheval de façon que sa tête vienne toucher la croupe, ses jambes s'efforçant à demeurer immobiles ; dans cette position, il exécutera avec des haltères légers les extensions verticale et latérale.

On lui donnera encore une massue de bois d'un poids gradué avec laquelle il exécutera, successivement de chaque main, des moulinets autour de sa tête, en avant et de côté : ces derniers en se penchant de façon à allonger le moulinet le plus possible.

Il s'exercera ensuite à répéter à cheval les lancers de la balle et du javelot déjà exécutés à pied. Enfin il prendra une barre à sphères qu'il passera derrière son dos à plusieurs reprises ; puis la tenant en l'air, à bras tendus, il se dressera sur les étriers faisant successivement face à droite et face à gauche une douzaine de fois. Dans tous ces exercices la position des jambes et des genoux ne doit pas changer.

Cette gymnastique, qu'on répétera au bout de

quelque temps sans étriers, donnera à l'élève une bonne assiette et l'habitude des déplacements rapides du centre de gravité que produisent les mouvements d'un vrai cheval.

Ce sera le moment de lui faire enfourcher l'animal mais non pas encore de lui remettre les rênes en mains ; car les résultats obtenus risqueraient fort d'en être compromis.

La leçon à la longe, préconisée d'ailleurs par les meilleurs maîtres d'autrefois, s'emploierait ici fort à propos ; nous n'en parlerons pas pourtant car y recourir reviendrait à aristocratiser davantage un exercice qu'il s'agit précisément de démocratiser ; ce serait, en quelque sorte, substituer d'office la leçon particulière au cours. Comment y suppléer ? Par les exercices couplés.

Il est utile au jeune cavalier de deuxième année de s'accoutumer à tenir un second cheval à côté de celui qu'il monte. Sur ce second cheval on placera le cavalier novice qui pourra, de la sorte, trotter et galoper les bras croisés.

Une exigence moins aisée à satisfaire est celle de la ligne droite. Les premiers temps de trot et de galop devraient pouvoir se prolonger sans tournant. On cherche, en effet, au point de vue

gymnastique, à créer un automatisme et il conviendrait d'éviter tout ce qui peut détruire le rythme ou le troubler. A ce compte-là, nul manège ne vaudrait les allées cavalières de la forêt de Compiègne ou d'une forêt similaire. Mais de tels terrains n'abondent point. Du moins les manèges pourraient-ils avoir des formes moins défectueuses : la plus propice serait un double stade ou un rectangle terminé par deux cirques.

Nous pensons que l'école d'équitation de l'avenir sera un simple champ bien drainé, mesurant 150 à 200 mètres de long sur 60 à 70 de large et dans lequel s'inscriront deux pistes, l'une plate, l'autre avec obstacles. Au centre se dressera, pour les jours de pluie, une légère construction composée simplement d'un toit supporté par des piliers.

Reprenons, en attendant, la suite de notre programme. Après le trot et le galop couplés, l'élève montera le sauteur ; puis, à la longe, on lui fera passer deux ou trois fois la barre avec un surfaix de voltige dont il tiendra les crampons.

Alors seulement il lui sera permis de toucher aux rênes dont on lui apprendra à se servir. Les écuyers ont, en général, des opinions très arrêtées

sur la manière de tenir les rênes. C'est un point sur lequel il nous paraît inutile de formuler une préférence.

Il en va autrement en ce qui concerne la selle. Autrefois on préconisait la selle à piquet. « Les messieurs d'Abzac, a écrit le comte d'Aure, voulaient en commençant un élève, pour le placer et le fixer à cheval, qu'il fût mis en selle à piquet ». Et lui-même adhère à cette façon de voir. Tous les progrès réalisés depuis lors par la selle anglaise n'en ont pas fait une meilleure aide de début. Rien ne surpasse à cet égard la selle que les Américains appellent *Mexican saddle* (1) mais qui se nommerait plutôt Américaine, car elle corrige d'une façon très intelligente les exagérations de la véritable selle mexicaine. Elle est admirablement faite pour donner rapidement de l'assurance et une bonne position.

Dès que l'élève aura quelque peu conduit son cheval, on lui mettra le sabre en main; il répétera (d'abord de la main droite cette fois, puis de la

(1) « All my boys, when young, aways ride with a mexican saddle ». (Extrait d'une lettre du Président Roosewelt à M. de Coubertin).

main gauche) les attaques et les parades qu'il aura apprises de pied ferme — celles du moins qu'autorise la position du cavalier; on proscrira le coup de pointe de crainte d'un écart qui le rende trop brutal.

Les cavaliers seront divisés en deux cercles qui tourneront au pas, puis au petit trot, puis au grand trot et au galop en sens inverse l'un de l'autre; alternativement chaque cercle attaquera et parera en passant au point tangent.

Plus tard on pourra disposer les cavaliers sur deux rangs se faisant face et en appeler deux à l'improviste, celui de droite pour attaquer, celui de gauche pour parer, laissant au premier le choix de son attaque et au second celui de sa parade et de sa riposte.

On leur apprendra également les exercices de poursuite en commençant toujours par le pas et le petit trot. On peut se servir indifféremment de sabres de bois ou de métal; aucun costume spécial n'est nécessaire mais le masque à bourrelets ne doit jamais être oublié.

Il y aurait encore différents exercices recommandables : monter à poil, passer d'un cheval sur l'autre, entrer dans l'eau à cheval. Selon les

circonstances et le temps dont ils disposent, les maîtres feront bien d'y recourir.

Quelques leçons de guides doivent compléter cette instruction équestre sommaire. On attellera au cheval de bois une voiture légère de façon que l'élève s'accoutume à la tenue et à la reprise des guides, à former le carré, à l'usage du fouet, à l'appuyer, au reculer. Puis on le fera conduire un et deux chevaux.

VI

## LA LOCOMOTION MÉCANIQUE

Et d'abord le bateau, lequel peut être à rames ou à voile. Les deux apprentissages n'ont point intérêt à se mélanger, au début du moins.

### *L'aviron.*

La gymnastique utilitaire, va se demander plus d'un lecteur, doit-elle préconiser le style-matelot ou le style-canotier ? Et plus d'un, sans doute, concluera à la supériorité du premier, attendu que le matelot a plus de chances de se débrouiller en rivière que le canotier en mer.

La réponse est logique mais la question est mal posée. Elle établit entre matelot et canotier une opposition qui n'existe pas. « Plumer » et « souquer » ne diffèrent qu'en apparence. En réalité, il n'y a qu'une seule manière de ramer.

Le rameur doit chercher dans la perfection de sa marche mécanique le meilleur résultat en même temps que la satisfaction la plus complète. Ce n'est pas seulement un équilibre qu'il s'agit d'établir, un rythme qu'il s'agit de trouver, — c'est une alternance absolument régulière de mouvements nettement déterminés à laquelle il faut parvenir : mouvements qui provoquent l'action successive ou simultanée des muscles des bras, des jambes, de l'abdomen et du dos et qui en exigent des efforts à la fois précis et nuancés, durs et moelleux. C'est le plaisir du rameur de se sentir une machine pensante, d'éprouver comment la force se forme en lui, se répand et s'écoule.

Mais du canotier au matelot les résistances varient et aussi les aides, c'est-à-dire les bancs, les portants et les avirons. Tandis que le premier peut se fier à l'onde qui le porte, le second est obligé de lui marquer de la méfiance. Le remous qui, par instants, fait le vide sous l'attaque de

son aviron et, en tous cas, diminue sa prise et la rend moins stable — il est parfois forcé de « nager à l'embellie » comme on dit, c'est-à-dire dans l'intervalle des lames — le remous arriverait à le renverser de son banc s'il allongeait le corps à l'égal de son camarade de rivière. Pour le même motif, le canot qu'il monte est plus robuste, plus haut de bord et les avirons dont il se sert ont des pelles plus étroites et plus solides.

Il est bon d'avoir actionné l'un et l'autre : la lourde barque de pêche aux aides incommodes et le fragile outrigger aux allures ailées.

Pour débuter, une nappe d'eau tranquille serait préférable : un lac ou une rivière assez large et de cours peu rapide. Le novice y fera usage d'un canot dit « yole de mer » ou s'en rapprochant. S'il débute en mer, une chaloupe de yacht peut convenir mais non pas un youyou.

*Les premières fois, il ramera en couple pour passer aussitôt à la pointe — successivement à tribord et à babord — et revenir ensuite à la couple.* On soignera surtout : *l'attaque* qui doit être franche, ni trop brusque ni trop molle, le *tirage* dans lequel les jambes doivent apporter au moment voulu leur renfort, le *dégagement* enfin qu'il faut léger, rapide et suivi d'un

retour agile et immédiat à la position d'attaque ; tous les commençants ont une tendance à marquer le temps d'arrêt juste après le dégagement au lieu qu'il soit juste avant l'attaque : c'est une mauvaise habitude à combattre *dès le premier jour*.

Une bonne « machine à ramer » pourrait rendre parfois des services. Malheureusement l'appareil qu'on désigne dans le commerce sous ce nom est très coûteux en même temps qu'assez fragile. Dans les piscines d'entraînement que possèdent certaines universités d'Amérique, les rameurs montent un bateau immobile et se servent d'avirons dont les pelles sont perforées. Ce système est encore le plus économique et le plus pratique si l'on ne dispose, par exemple, que d'un très petit lac ou d'un cours d'eau navigable sur une très faible étendue. Les pelles, en ce cas, doivent être complètement ajourées et consolidées par des armatures de fer. Pour peu qu'on ait le vent ou le courant contre soi, le bateau n'avancera guère et le même instructeur pourra, de la berge, diriger à la fois la nage de plusieurs embarcations. Mais il va sans dire que de tels procédés ne sont jamais que des pis-aller.

L'élève ne devra prendre le banc à coulisse que la seconde année. Dès la première, au contraire, il s'exercera à godiller ce qui ne se peut que dans un canot et avec un aviron de mer mais présente autant d'utilité que d'intérêt. On godille à l'aide d'un aviron unique placé à l'arrière dans un système ou simplement posé dans un creux en demi-cercle pratiqué à la partie supérieure de l'étambot. L'homme se tient debout soit face à l'arrière, soit (ce qui est préférable pour la conduite de l'embarcation) face à tribord. L'aviron manié avec les deux mains fend l'eau en biais alternativement de tribord à babord et de babord à tribord de façon à décrire une série de zig-zags à la surface.

Il existe des types d'embarcations dont il est absolument inutile et même nuisible d'apprendre le maniement — tel le podoscaphe — parce qu'ils provoquent à des attitudes défectueuses. Pour le motif inverse, d'autres sont au contraire recommandables : tels le punt et la gondole. Le punt a seulement le défaut d'exiger une rivière comme la Tamise, à fond plat et caillouteux. Le canot canadien qui progresse en ligne droite au moyen d'une pagaie à une seule palette attaquant de côté

est aussi intéressant qu'éducatif. Quant au pagayage alternatif en périssoire, il est si facile qu'il suffit de s'y être essayé une fois pour savoir en user. Apprendre à barrer est superflu; un rameur sait barrer d'instinct hormis en course et nous n'avons point à nous occuper du style de course.

## *La voile.*

Trop d'accidents adviennent chaque année en mer ou sur les lacs pour qu'on puisse discuter l'intérêt d'inscrire au programme de la gymnastique utilitaire la manœuvre de la voilure. Ces accidents sont dûs généralement à l'ignorance totale de marins de hasard qui non seulement ne savent point ce qu'il faut faire mais ne savent point ce qu'il ne ne faut *pas* faire, comme de fixer une drisse ou d'attacher une écoute de façon qu'elle ne puisse être filée rapidement.

Connaître les noms et le maniement des principales voiles, foc, misaine, grand-voile, tape-cul, brigantine... pouvoir se servir de la dérive d'un clipper, savoir ce que c'est que de courir une bordée, de virer ou de prendre un ris, distinguer les

différentes allures : au plus près, vent arrière, largue, grand largue, voilà le bagage que nous jugeons nécessaire.

Après cela, qu'on ait l'aspect plus ou moins loup de mer, qu'on possède plus ou moins le pittoresque argot du métier, qu'on soit plus ou moins ferré sur les règlements maritimes, qu'on puisse discourir congrument sur les questions de jauge, peu importe.

Il est souvent difficile d'avoir des voiliers à sa disposition. On ne peut du reste y exercer beaucoup d'élèves à la fois et les embarquements et débarquements prennent un temps précieux. Aussi ne saurions-nous trop recommander ces « mâtures à terre » comme en possèdent diverses écoles navales d'Europe. Un bordage grossier simule le bateau ; les mâts sont solidement enfoncés dans le sol. Si l'appareil est édifié en plein air, on ajoure les voiles par en haut de manière à diminuer la prise du vent. Un beaupré et une hune avec une vergue et des haubans complètent fort utilement l'ensemble et permettent d'excellents exercices de grimper.

*La bicyclette.*

Peu de chose à dire sur l'aimable petite machine ; tout le monde aujourd'hui est sensé savoir rouler dessus ; le moindre gamin s'arrange pour profiter des occasions d'apprendre qui s'offrent à lui. Il semble donc que la gymnastique utilitaire n'ait aucunement à s'en préoccuper. Que peut-elle vouloir de plus ? De l'endurance ? Non point. Pour un garçon bien portant et ayant quelque usage du cyclisme, l'endurance en terrain plat s'obtient assez facilement ; en terrain montueux ou pénible elle ne va pas sans dangers d'autant plus redoutables qu'ils sont sournois.

C'est à un point de vue différent que nous nous plaçons. La bicyclette est un merveilleux *instrument d'équilibre*, une source par conséquent de grand perfectionnement corporel et, d'autre part, pour tirer d'elle tous les services qu'elle comporte, il faut être à même d'utiliser ce qu'il y a en elle d'*instantané* ; elle est le seul moyen de locomotion qui soit à la disposition immédiate de qui l'emploie, le seul qu'on puisse saisir et quitter en une seconde.

Chacun n'est pas exposé, sans doute, à devoir sauter sur sa machine assez prestement pour éviter

la griffe d'un tigre comme il advint à l'un des héros du romancier J.-H. Rosny, mais en bien des cas on se félicitera de s'être entraîné à déployer la même hâte.

Se mettre en selle par la pédale de gauche aussi bien que par la pédale de droite, la bicyclette étant immobile ou en mouvement — fréner avec le pied — tourner presque sur place — sauter à terre au milieu d'une course rapide, conduire une seconde bicyclette à côté de la sienne, tels sont les exercices qui permettront le mieux d'y réussir ; ils n'ont rien à voir avec les acrobaties qui consistent à se mettre à genoux sur la selle ou à passer les jambes par dessus le guidon.

### *L'auto.*

L'éducation physique confine ici à l'éducation intellectuelle car, pour connaître les bases les plus simples de l'automobile, il faut savoir ce que sont : un kilogrammètre, un cheval-vapeur, une calorie, un piston, une soupape, un manomètre, une bielle, un excentrique, une pile, un accumulateur, un watt, un ampère, un volt, un aimant, un dynamo, etc... Quelle belle leçon de physique et

de mécanique n'est-ce pas là et combien le professeur en blouse d'atelier risque de devenir plus compréhensible et plus captivant que ne l'est, dans sa chaire, son collègue en redingote !

Cette leçon s'annexera au travail manuel dont il sera question tout à l'heure. Présentement nous n'envisageons l'auto qu'au point de vue non de la réparation à faire mais de la manœuvre à exécuter. Le champ est immense et il importe de le limiter.

Savoir *partir*, *s'arrêter*, *fréner*, *changer de vitesse*, *tourner et reculer* résume les desiderata de la gymnastique utilitaire ; le reste, c'est-à-dire se lancer sur route pas même en grande, mais seulement en moyenne vitesse, est affaire de pratique et d'expérience.

## *Patin, ski, ballon.*

Nous ne pouvons que mentionner ces moyens de locomotion, car ils ne présentent pas un caractère universel. On ne doit négliger aucune occasion d'apprendre à patiner — mais surtout à skier. Le ski est, utilitairement, bien supérieur au patin. Les contrées les moins septentrionales subissent

de périodes neigeuses qui, pour n'être pas régulières, n'en troublent que plus profondément la circulation et la vie journalière ; c'est alors que le ski manifeste sa valeur et que l'homme a lieu de se féliciter d'en avoir appris le maniement. Malheureusement, pour apprendre, il faut la neige comme il faut la glace pour le patin et, si l'on est parvenu à établir des patinoires artificielles dans quelques capitales, la création à volonté d'un champ de neige dépasse encore les pouvoirs de la civilisation.

Le ballon est également à utiliser, si l'occasion s'en présente. Il est, jusqu'ici, d'un emploi trop exceptionnel pour figurer au programme d'un cours de gymnastique utilitaire mais c'est toujours une bonne chose pour un homme d'avoir fait quelques promenades dans les airs — en ballon libre bien entendu — et surtout d'avoir opéré quelques-unes de ces descentes qui demandent toujours du sang-froid, de l'à-propos et souvent de la vigueur musculaire.

VII

## LA THÉORIE DES IMPEDIMENTA

Dans le *Roman d'un jeune homme pauvre*, Octave Feuillet voulant rehausser le prestige de son héros lui fait conter par quels procédés il est devenu un écuyer de premier ordre. Son père, pour le mieux rompre aux difficultés de l'équitation, le forçait à endosser une des armures ancestrales, conservées dans la salle des gardes du vieux manoir et à sauter, ainsi équipé, les haies et les fossés du parc. On aperçoit tout de suite que l'auteur avait négligé de se documenter préalablement par une expérience personnelle.

Toutefois le procédé qu'il indique n'est qu'une

application légèrement fantaisiste d'une théorie ancienne que nous appellerons la théorie des impedimenta. C'est à elle que sacrifiaient les Grecs lorsqu'ils amassaient un sable épais sous les pas de leurs coureurs ou plaçaient dans les mains de leurs sauteurs de lourds haltères — voire même des lingots de plomb sur leurs épaules. C'est d'elle aussi que s'inspirait plus récemment Madame de Genlis lorsqu'elle faisait chausser aux jeunes princes ses élèves, pour leurs exercices gymnastiques, des bottines à semelles de plomb.

L'idée que ces pratiques puissent avantager *directement* l'athlète et lui faciliter quelques-uns de ses mouvements est inadmissible. On ne comprend pas sur quoi se basait la doctrine, très répandue dans l'antiquité et endossée par Aristote et Théophraste, qu'on saute mieux en tenant des poids que les mains vides. Le contrôle de cette assertion a été souvent tenté. Ni scientifiquement ni empiriquement elle ne paraît avoir de valeur.

Il est un autre point de vue non dépourvu d'intérêt mais auquel on se place rarement; c'est celui de l'aide *indirecte*. La difficulté artificielle, quand elle disparaît, n'accroît-elle pas — par le seul fait qu'elle a exigé un effort supérieur — la

facilité subséquente ? Si vous sautez d'abord avec des poids, vous sauterez bien mieux ensuite sans poids ; si vous courez d'abord avec de lourdes chaussures et dans du sable, vous courrez bien mieux ensuite avec des chaussures légères et sur un bon terrain.

Cette aide existe bien, mais dans la mesure seule ou l'impedimentum sert à rectifier, à perfectionner le geste nécessaire et le mouvement prescrit (1) ; cela est rare. En tout autre cas l'aide est surtout imaginative. Il vous *semble* que vous sau-

(1) Par exemple des lamelles de plomb, appliquées sur le cou-de-pied et sur le talon du cavalier novice, maintiendraient la jambe et favoriseraient l'élasticité de la cuisse et l'établissement de l'assiette. D'autre part, dans certaine école américaine, on avait inventé pour atteindre au même but, d'attacher le cavalier sur la selle ; voici comment. Les étrivières d'une selle anglaise étaient passées d'abord par dessus les cuisses d'avant en arrière, puis par dessous d'arrière en avant, de façon que les deux étriers vinssent se juxtaposer sur le devant de la selle. Là, une simple ficelle les réunissait ; il suffisait au cavalier de tirer prestement, en cas de chute du cheval, le bout de cette ficelle pour recouvrer la liberté de ses jambes. Cette invention ingénieuse n'en était pas moins pleine de danger mais il faut reconnaître qu'elle avait, par ailleurs, de bons résultats.

tez ou que vous courez mieux ; en fait vous devez plutôt être handicapé défavorablement par la fatigue supplémentaire qu'aura causée l'usage de l'impedimentum. Même ainsi toutefois, l'effet n'est pas complètement à dédaigner si on l'envisage par rapport à l'encouragement moral, à l'accroissement de confiance qui peuvent en découler. Mais c'est un effet d'un ordre purement psychologique.

Nous n'avons à nous occuper ici que de l'impedimentum utilitaire, de celui dont un accident ou une circonstance de la vie peuvent nous charger à l'improviste et auquel il est prudent de s'accoutumer par avance pour n'en n'être point embarrassé, le moment venu.

Plusieurs de ces handicapages ont déjà été indiqués dans les pages qui précèdent : par exemple en natation, tomber à l'eau et s'efforcer de nager tout habillé. Nous avons engagé le coureur à courir parfois en vêtements de ville et l'escrimeur à ne pas redouter les terrains médiocres et les éclairages défectueux — voire une demi-obscurité, ce qui est, par parenthèse, plus amusant et plus instructif qu'on ne suppose.

La boxe, la canne, la lutte sont bonnes à être

essayées de temps à autre en pardessus et en chapeau ; rien ne déroute d'une façon plus opportune.

Le saut en tenant un fusil (déchargé bien entendu, mais qu'on doit traiter comme s'il était chargé) à bout de bras au dessus de sa tête, l'escalade en portant un fardeau encombrant sont très recommandables ; ce dernier exercice surtout est un élément essentiel de sauvetage.

Par contre, le jeune marcheur ne devra pas abuser du sac au dos ; le service militaire suffit à ce genre d'entraînement qui n'est pas excellent et que les progrès de la science permettront sans doute d'atténuer considérablement au profit des soldats de l'avenir.

## VIII

# LA PEUR

Il existe plusieurs espèces de peurs. La poltronnerie en est, sans contredit, la forme la moins estimable ; ce n'est pas tout à fait la lâcheté mais cela y mène.

La lâcheté est une débandade complète de l'être, l'aveu de son impuissance totale en face du devoir. La poltronnerie est un recul devant un danger qui s'offre mais qui ne s'impose pas. Après tout, vous n'êtes pas obligé, vous qui faites du sport, de monter ou de conduire ce cheval qui vous effraye ; vous pouvez descendre de bicyclette avant ce tournant qui vous inquiète ; vous

avez le droit de redouter les poings d'un boxeur trop robuste et d'éviter en nageant l'angoisse d'un remous ou d'un courant trop violent.

A vous de déterminer dans le tréfonds de votre conscience si c'est une sage prudence ou bien une peur déguisée qui vous incite. Nul que vous ne peut le savoir, mais d'un seul regard intérieur vous le saurez. Avoir cédé à ce genre de poltronnerie, dont au reste bien peu sont complètement exempts, n'est pas un malheur irréparable ; se résigner à y céder, voilà le mal. Quiconque se résout à de pareilles défaillances et s'y accoutume a beaucoup de chances de devenir lâche.

La phobie est autre chose ; ce mot désigne une sorte de maladie ou plutôt de vertige qui s'empare d'un individu ordinairement un peu déséquilibré ou neurasthénique mais, parfois aussi, absolument sain et qui le pousse à certains actes ou à certaines abstentions d'où sa responsabilité se trouve plus ou moins dégagée. La phobie n'est pas si rare parmi les sportsmen que l'on pourrait se l'imaginer encore que ses manifestations demeurent, le plus souvent, anodines. Nous avons connu de bons nageurs auxquels la sensation des profondeurs liquides amassées au-dessous d'eux s'impo-

sait soudain avec une telle intensité qu'elle risquait de paralyser leurs mouvements — et des rameurs que l'image renversée des grands arbres de la rive et le vide immense du ciel, réfléchi par le miroir de l'eau, troublaient parfois au point de compromettre leur équilibre et de détruire leur rythme.

La phobie est un égarement tout physique tandis que la poltronnerie s'accompagne d'une défaillance morale.

Il y a encore la peur mécanique. Celle-là, très fréquente dans les sports, n'a point d'action directe sur le caractère mais elle entrave le perfectionnement du sujet et peut, en se développant, le faire progresser à rebours et, finalement, le dégoûter de l'exercice.

Ne la confondons pas avec ces reculs instinctifs que provoque la brusque notion d'une menace inattendue. Nous ne sommes pas maîtres du clignement de nos paupières devant un acier qui scintille, ni de ce léger frisson de la chair qui inspirait à Turenne sa sublime apostrophe : « Tu trembles, carcasse !... »

La peur mécanique est un phénomène tout à fait local. Les muscles, comme nous le dirons tout à l'heure, sont doués d'une mémoire très

puissante ; s'ils se rappellent leurs exploits, ils se souviennent aussi de leurs insuccès. La maladresse qu'ils commettent s'enracine fortement en eux et tend à se reproduire en s'aggravant. Indépendamment de toute nervosité — car les nerfs évidemment ont une tendance à venir compliquer la question — le mouvement qui a échoué une fois est plus difficile à bien renouveler. Quiconque s'adonnera à sauter une barrière en fera l'expérience et l'exemple a ceci de bon qu'il est applicable au cheval aussi bien qu'à l'homme, soulignant ainsi le caractère animal du phénomène.

*A toutes les formes de la peur, il est un remède unique : la confiance.* L'envers de la peur c'est le courage ; mais c'est la confiance qui en est l'antidote et cela revient à dire qu'on arrivera rarement à en triompher par le seul effort de la volonté. La volonté réussira parfois à engendrer le courage qui se traduit en actes : elle ne saurait créer la confiance qui est un état d'âme. La confiance, d'ailleurs, ne jaillit point comme peut le faire le courage. Elle s'acquiert par gradation, par accumulation ; elle s'effarouche si on la brusque.

L'exercice physique est, par excellence, une école de confiance précisément parce qu'il com-

porte un dosage indéfini. On peut toujours abaisser l'obstacle ou graduer le mouvement jusqu'à trouver le point où il se franchit ou s'accomplit aisément et partir de là pour refouler la peur de plus en plus loin. L'exercice physique possède ainsi le moyen de guérir en grand le mal qu'il provoque en petit. Il agit comme le vaccin.

La peur mécanique peut se manifester dans presque tous les sports mais plus fréquemment et fortement dans les sports d'équilibre que dans les sports de combat. La manière de la traiter est identique : recommencer sans s'énerver, avec une persévérance souple — et en distrayant l'attention autant que possible.

Dans la plupart des exercices en effet, il y a, physiologiquement, un automatisme à acquérir et, psychologiquement, une crainte à dominer : ainsi, dans la boxe, le détachement de l'épaule et la peur des coups; dans la natation, l'allongement du corps et la peur d'enfoncer; dans le cyclisme, l'extension alternative des jambes et la peur de perdre l'équilibre. Les deux éléments se nuisent l'un à l'autre. Les muscles auraient vite compris mais les nerfs s'interposent; il faut les occuper ailleurs pour faciliter l'automatisme.

Il advient que l'apprentissage d'un sport se trouve ralenti et compliqué par la trop grande attention que l'élève, sollicité à tort par le maître, donne au mouvement qu'on lui fait exécuter. Au rebours du professeur de science, l'instructeur en exercice physique devrait parfois dire au débutant : « Pensez donc à autre chose... »

IX

## TRAVAUX MANUELS

Ce n'est pas pour complaire à la mémoire de Jean-Jacques Rousseau que nous insérons ici un programme de travaux manuels encore qu'il y ait plutôt à se féliciter de cette occasion de réaliser l'une des innovations les plus saines et les plus fécondes proposées par l'auteur de l'*Emile*. Mais le bon sens suffit à indiquer combien la gymnastique utilitaire trahirait son objet et son nom si elle négligeait de mettre ses élèves en mesure de réparer et d'entretenir les instruments dont elle leur enseigne à se servir.

Un cheval que vous ne savez ni seller ni atte-

ler, un pneumatique dont vous êtes inhabile à trouver et à boucher la fuite, un fusil que vous ne pouvez démonter et nettoyer sont susceptibles de perdre entre vos mains les trois quarts de leur utilité.

On nous répondra peut-être que nous empiétons ici sur l'une des tâches dévolues à l'armée et que la caserne supplée fort bien aux lacunes que nous prétendons combler ; mais, en accordant qu'elle y réussisse (et la chose demeure discutable), il reste que le présent manuel n'est pas rédigé à la seule intention des pays qui ont institué le service militaire égal et que, même dans ces pays, bien des jeunes gens ne passent pas par la caserne.

On peut, pour plus de clarté, classer les travaux manuels servant de corollaires aux exercices que nous venons de passer en revue sous trois rubriques et distinguer : *la leçon de chantier*, *la leçon d'écurie et la leçon d'atelier*. Tant mieux si cette classification paraît logique ; l'important est qu'elle réponde aux exigences de la réalité et facilite le travail en le groupant commodément.

La leçon dite de chantier comprendra les nœuds marins : nœuds d'écoute et de hauban, simples et doubles, demi-clefs, nœuds de drisse, nœuds

plats (bosser une manœuvre, faire une surliure, élinguer un objet, etc...) — la fabrication du filet, le halage d'une embarcation à sec, le lavage, le vernissage, la peinture des bois — le calfatage d'une voie d'eau avec de l'étoupe et d'autres travaux analogues.

La leçon dite d'écurie se composera de tout ce qui concerne le cheval, les harnais et les cuirs. Seller et desseller l'animal, l'atteler et le dételer, lui donner les soins élémentaires après une longue course, nettoyer le harnachement et l'entretenir, recoudre une pièce de cuir, etc.

La leçon dite d'atelier aura trait aux démontage, nettoyage, réparations sommaires et remontage de bicyclettes et d'automobiles auxquels on adjoindra le soin des armes blanches et à feu.

X

## PLAN DE LEÇONS

Le détail des tableaux qui suivent n'est pas obligatoire. On les a rédigés dans le double but de fournir des données précises en vue de l'enseignement à créer et aussi de mieux faire saisir le sens dudit enseignement et son intérêt par la présentation d'un plan complet de leçons. Mais l'instructeur ne doit pas se croire tenu d'en suivre au pied de la lettre toutes les indications. Bien des circonstances, en dehors même des cas de force majeure, l'induiront à y introduire des changements.

Par contre, dans l'établissement d'un nouveau plan, il est des principes dont l'inobservance

aurait de sérieux inconvénients ; par exemple, la substitution de séances nombreuses et brèves aux trente après-midi prévues, d'octobre à juillet.

Nous disons bien : après-midi, car il s'agit de séances d'une durée de quatre heures calculées pour avoir lieu à peu près une fois par semaine, de 1 heure 1/2 à 5 heures 1/2 en hiver, de 2 heures à 6 heures en été. En tenant compte des allées et venues, des inévitables entr'actes et du temps consacré çà et là à des travaux manuels d'ordre reposant, il ne restera guère plus de deux à trois heures de plein exercice. Il faut cela pour apprendre rapidement quelque chose d'élémentaire : il faut que l'élève arrive à se sentir dans une certaine atmosphère, dans un état d'esprit propre à faciliter son apprentissage ; rien de tel ne s'improvise au commandement. Enfin le programme de la gymnastique utilitaire sera parcouru de la sorte avec bien plus de facilité et de profit qu'en l'émiettant quotidiennement. Il ne s'adresse pas seulement aux lycéens, aux étudiants mais aussi aux jeunes employés ou apprentis. Si ces derniers n'ont pas une après-midi libre dans la semaine, celle du dimanche leur appartient toujours et quel meilleur emploi en peuvent-ils faire ?

Un autre point à considérer est l'alternance des exercices. Il importe qu'ils se succèdent dans un ordre propre à ne pas surcharger les mêmes muscles ou groupes musculaires et, aussi, de façon à ce qu'ils se complètent vraiment les uns les autres, psychologiquement et physiologiquement, à ce que l'effort et la difficulté soient bien gradués, à ce que chaque progrès réalisé dans une branche profite à la suivante.

On remarquera que les premières leçons, en apparence, sont plus chargées que les suivantes et que, d'une façon générale, la première année l'est plus que la seconde. Mais la diversité des exercices inscrits rend au contraire la leçon moins fatigante et celle qui n'en comporte qu'un ou deux comporte aussi moins d'entr'actes. Il va sans dire, du reste, que l'instructeur devra s'appliquer à réclamer de ses élèves une énergie et une vigueur croissantes. Si l'aviron est mentionné en seconde année à une époque qui correspond à peu près à fin mars, c'est qu'il risque d'exiger alors, par suite des vents et des courants, des efforts salutaires mais qu'on n'a pas voulu demander à des novices.

## PREMIÈRE ANNÉE

### D'OCTOBRE A FÉVRIER (Quinze leçons)

*N. B.* — Les initiales T. M. signifient : travail manuel.

PREMIÈRE LEÇON. — Course brève. — Sauts en longueur. — Lancers (de la balle des deux mains. Voir page 14). — Fleuret : garde et allonge. — Escalade (échelle de corde au mur : monter et descendre). — T. M : nœuds marins et filet.

DEUXIÈME LEÇON. — Répétition de la leçon précédente afin de juger de la nature de l'élève, de l'état de ses muscles, de ses progrès probables, de sa mémoire.

TROISIÈME LEÇON. — Escalade (corde à nœuds au mur). — Sauts en hauteur. — Lancers (la balle des deux mains). — Boxe. — Exercices de voilure (voir page 67).

QUATRIÈME LEÇON. — Escrime au fleuret. — Sauts. — Bicyclette (voir page 69). — Exercices de voilure. — T. M : démontage et remontage de bicyclette.

CINQUIÈME LEÇON. — Marche. — Course. — Lancer (du ballon; voir page 15). — Tir (mise

en joue et pointage : maniement des armes). — Boxe.

Sixième leçon. — Escrime au fleuret. — Gymnastique équestre sur le cheval de bois (voir pages 55 et 56). — Sauts, escalade et lancers.

Septième leçon. — Escalade. — Gymnastique équestre sur le cheval de bois. — Boxe. — T. M : nœuds marins et filet.

Huitième leçon. — Course et marche. — Escrime au fleuret. — Tir. — T. M : nettoyage des armes.

Neuvième leçon. — Bicyclette. — Gymnastique équestre sur le cheval de bois (Haltères plus lourds, barre, etc...). — Boxe. — T. M : démontage et remontage de bicyclette.

Dixième leçon. — Escrime au fleuret. — Gymnastique sur le cheval de bois (lancement de la balle et du javelot). — Sauts. — T. M : démontage d'armes et changements de lames.

Onzième leçon. — Equitation (le trot couplé ; voir page 57). — T. M : nettoyage et entretien du harnachement. — Boxe. — Sauts.

Douzième leçon. — Marche. — Equitation (le trot couplé). — T. M. : peinture et vernissage des bois. — Leçon d'épée.

TREIZIÈME LEÇON. — Sauts et escalade. — Gymnastique équestre sur le cheval de bois. — Boxe. — T. M. : nœuds marins et filet.

QUATORZIÈME LEÇON. — Equitation (le trot couplé). — T. M : soins au cheval. — Leçon d'épée. — Lancers.

QUINZIÈME LEÇON. — Sauts. — Equitation (le sauteur et saut de la barrière à la longe). — Leçon de sabre à pied.

**DE MARS A JUILLET (Quinze leçons)**

SEIZIÈME LEÇON. — Course. — Escrime au fleuret. — Escalade. — Exercices de voilure. — Gymnastique équestre sur le cheval de bois.

DIX-SEPTIÈME LEÇON. — Lancers. — Equitation (le trot couplé, le sauteur, saut à la longe). — Sabre à pied.

DIX-HUITIÈME LEÇON. — Equitation (maniement des rênes). — T. M : nettoyage du harnachement. — Boxe. — Exercices de natation sur le chevalet.

DIX-NEUVIÈME LEÇON. — Equitation (le sabre à cheval ; voir page 60). — T. M : seller et bri-

der le cheval, le desseller et en prendre soin. — Sauts à la perche.

Vingtième leçon. — Equitation (le sabre à cheval). — T. M : seller et brider le cheval. — Sauts à la perche. — Exercices de natation sur le chevalet.

Vingt-et-unième leçon. — Course. — Aviron de couple (yole à bancs fixes ou chaloupe de yacht; voir page 64). — Boxe.

Vingt-deuxième leçon. — Course et marche. — Escrime au fleuret. — Aviron de couple (même bateau). — T. M : mise à l'eau et armement du bateau.

Vingt-troisième leçon. — Course et sauts. — Aviron de pointe (même bateau). — T. M : nettoyage et mise en état du bateau. — Epée. — Lancers.

Vingt-quatrième leçon. — Bicyclette. — Gymnastique équestre sur le cheval de bois. — Boxe. — T. M : nœuds marins et filet.

Vingt-cinquième leçon. — Aviron de couple (même bateau). — Natation (chute et plongeon; voir page 22). — Epée (assauts raisonnés; voir page 36).

Vingt-sixième leçon. — Aviron de pointe et

godille (lourdes embarcations de mer). — Natation. — Epée (assauts raisonnés).

Vingt-septième leçon. — Sortie à cheval. — Tir. — A cheval. — Natation. — Retour à cheval. — T. M : desseller le cheval et en prendre soin.

Vingt-huitième leçon. — Marche et course. — Lancement du lasso. — Poule à l'épée dirigée par le maître (1). — Natation.

Vingt-neuvième leçon. — Escalade. — Aviron de couple et godille (embarcations de mer). — T. M : peinture, vernissage, calfatage. — Natation.

Trentième leçon. — Sortie à cheval. — Aviron de couple et godille. — Natation. — Retour à cheval. — T. M : desseller le cheval et en prendre soin.

## DEUXIÈME ANNÉE

### D'OCTOBRE A FÉVRIER (Quinze leçons)

Première Leçon. — Course. — Escrime au fleuret. — Lancers. — Exercices de voilure.

(1) Le maître prescrit pour chaque passe deux ou trois coups qui compteront seuls.

DEUXIÈME LEÇON. — Poule épée et sabre (1), avec critique. — Escalade et sauts. — T. M : nœuds marins et filets.

TROISIÈME LEÇON. — Bicyclette. — Aviron et godille. — Boxe.

QUATRIÈME LEÇON. — Sauts. — Gymnastique équestre sur le cheval de bois. — Leçon d'attelage et de guides avec le cheval de bois. — Escalade (par rétablissement et renversement).

CINQUIÈME LEÇON. — Sauts et escalades. — Leçon d'automobile (voir page 71). — T. M : démontage et remontage d'automobile. — Boxe.

SIXIÈME LEÇON. — Epée. — Gymnastique équestre sur le cheval de bois. — Leçon d'attelage et de guides avec le cheval de bois. — Sauts et escalade.

SEPTIÈME LEÇON. — Marche. — Tir. — T. M : nettoyage des armes. — Boxe et escalade.

HUITIÈME LEÇON. — Equitation (le sabre à che-

(1) La poule se prépare par un tirage au sort comme d'habitude. Mais les adversaires désignés par le sort s'en remettent encore à lui, au moment de se rencontrer, du choix de l'arme (épée ou sabre) avec laquelle ils devront se combattre.

val. — T. M : desseller le cheval et en prendre soin. — Sauts à la perche.

Neuvième leçon. — Course. — Escrime au fleuret. — Equitation (le sauteur, saut à la longe). — T. M : entretien du harnachement.

Dixième leçon. — Automobile. — Tir. — Escalade. — T. M : nettoyage de l'automobile.

Onzième leçon. — Bicyclette. — Sauts et lancers. — Equitation (le trot couplé) (1). — T. M : desseller le cheval et en prendre soin.

Douzième leçon. — Equitation (le trot couplé, sabre à cheval). — Boxe. — Exercices de natation sur le chevalet.

Treizième leçon. — Course. — Aviron (et pagayage). — Sauts, escalades et lancers.

Quatorzième leçon. — Equitation (le trot couplé, le sauteur, saut à la longe). — Epée. — Exercices de voilure.

Quinzième leçon. — Course. — Aviron. — Lancers.

(1) Cette fois l'élève conduit le second cheval sur lequel est monté un élève de première année.

**DE MARS A JUILLET (Quinze leçons)**

Seizième leçon. — Marche. — Poule épée et sabre. — Escalade.

Dix-septième leçon. — Lancers. — Equitation (le trot couplé, le sauteur, saut de la barre). — Leçon d'attelage et de guides.

Dix-huitième leçon. — Leçon d'automobile. — Aviron. — Escalade.

Dix-neuvième leçon. — Tir au vol. — Boxe. — Sauts.

Vingtième et vingt-et-unième leçons. — Raid de Pâques à cheval, coupé de marche et de cyclisme, par escouade de 8 à 12.

Vingt-deuxième leçon. — Leçon d'attelage et de guides. — T. M : entretien du harnachement. — Sauts et escalades. — Exercices de voilure.

Vingt-troisième leçon. — Tir au vol. — Natation. — Canne et lutte.

Vingt-quatrième leçon. — Aviron (bancs à coulisses). — Natation. — Boxe.

Vingt-cinquième leçon. — Tir au revolver. — Natation. — Sauts et escalade.

Vingt-sixième leçon. — Aviron (bancs à coulisses). — T. M : peinture, vernissage, calfatage.

— Exercices de voilures à bord. — Lutte et canne.

Vingt-septième leçon. — Course. — Tir au vol. — Natation.

Vingt-huitième leçon. — Automobile. — Aviron. — Exercice de voilure à bord. — Course et sauts.

Vingt-neuvième leçon. — Excursion nautique. — Escrime et boxe. — Natation.

Ce programme ayant été préparé, comme on peut le voir, pour les pays de climat tempéré, il ne nous paraît pas nécessaire d'insister sur les modifications qu'il conviendrait d'y introduire afin de le rendre applicable à d'autres régions ; remarquons seulement que la neige permanente est un moindre obstacle à tous les sports qu'on ne l'avait cru longtemps ; les jeux du Nord l'ont prouvé en donnant lieu, notamment, à de merveilleuses prouesses équestres. La course sur ski traîné par un cheval est un exercice de « débrouillardise » s'il en fut et une poule à l'épée dans une clairière hivernale, auprès d'un grand feu, ne manquerait pas de charme... Quant aux pays chauds, ils offrent nombre de facilités à bien des

points de vue en regard de réels inconvénients dont le plus grave n'est pas la médiocrité des pelouses et des cours d'eau mais bien plutôt le despotisme de la sieste.

## XI

## LE MAITRE ET LE GYMNASE

A première vue, une des difficultés principales de la gymnastique utilitaire réside dans le recrutement des maîtres susceptibles de suffire à un enseignement aussi complexe.

Cette difficulté pourtant s'amoindrit par la réflexion. Un professeur de gymnastique se tient prêt habituellement à donner des leçons de boxe et d'escrime; s'il sort d'une école spéciale civile ou militaire, du type de celle de Joinville-le-Pont en France, il peut davantage encore. Même si tel n'est pas le cas, beaucoup de temps et de travail ne lui seront pas nécessaire pour parcourir notre

programme, se perfectionner sur certains points et s'initier aux autres.

Le lancer, la course, la gymnastique équestre sur le cheval de bois et jusqu'à l'aviron lui deviendront rapidement familiers. Restent l'équitation, la natation, le tir... pour lesquels une intervention spéciale demeurera nécessaire — et, bien entendu, l'automobile. Encore pourrait-il, dans toutes ces matières, acquérir des connaissances suffisantes pour en devenir en quelque sorte le « répétiteur » aux côtés de l'instructeur principal — et suppléer celui-ci à l'occasion.

L'obstacle, en somme, c'est bien moins la complexité des matières que l'esprit si différent dans lequel on les doit enseigner.

Il faut sacrifier les beaux principes, les recherches de correction et d'élégance, la lenteur et le fignolé pour viser au plus pratique et au plus rapide : toute une révolution sans doute mais qui dépend de la volonté du maître. A lui de savoir s'il adopte le point de vue de la gymnastique utilitaire et veut s'astreindre à suivre ses prescriptions.

Une des nouveautés qui découleront de cette adoption sera de forcer le professeur de gymnastique à sortir souvent de chez lui.

II.

Le jour viendra probablement où se créeront des établissements de culture physique comprenant manège, stand, piscine...; de tels établissements seraient certainement moins coûteux à installer, même dans les pays à climats extrêmes, (le Tattersall de Stockholm en est une preuve) que nombre de ces luxueux Athletic clubs dont se glorifient les sportsmen d'Amérique; et ils rendraient en même temps plus de services. Ainsi pourrons-nous voir renaître une sorte de gymnase antique approprié aux coutumes et aux besoins du jour mais servant, comme jadis, de centre aux activités fécondes de la jeunesse.

Des années s'écouleront toutefois avant que n'intervienne cette résurrection; d'ici là, la gymnastique utilitaire devra errer quelque peu, à la recherche des lieux propices et des concours nécessaires.

École ambulante, elle ira de l'atelier aux bains, du manège au stand, du pré à la rivière. Ses gants de boxe et son matériel d'escrime la suivront, ou bien ses perches à sauter, ses balles, ses ballons et ses javelots. Il n'y a pas grand mal à cela. Le plein air y gagnera si le confort en souffre. Les municipalités, les régiments, les salles

d'armes, les sociétés de tir, d'aviron, de sports athlétiques lui viendront en aide pour diminuer ses frais. Comment en douter puisqu'au moment où s'imprimaient ces lignes et avant que ce manuel n'eut été présenté au public, il avait suffi de quelques conférences et de quelques articles de journaux pour provoquer de semblables propositions de la part de plusieurs associations.

Le matériel à créer, celui dont l'usage n'est pas répandu et que, par conséquent, le professeur ne peut emprunter, consiste en plusieurs chevaux de bois avec leurs selles, deux planches de plongeon avec bascule et, si possible, une mâture à terre avec son gréement. Ce dernier appareil augmente évidemment la mise de fond qui, sans cela, n'excéderait pas 450 à 500 francs, mais on peut s'en passer à la rigueur. Si l'on ajoute quelques accessoires tels que cordes, javelots, lasso... on arrive au bout du chapitre.

D'autre part, un calcul serré nous a permis de comparer le prix de revient, dans une ville de quelque importance, des trente leçons dont le plan est détaillé ci-dessus avec les enseignements séparés que ce plan fusionne. Le professeur, s'il réunit 20 élèves à son cours de gymnastique

utilitaire, trouvera encore un bénéfice en abaissant jusqu'à 120 francs le prix à forfait par élève des 30 après-midi (soit 120 heures) qu'il leur consacrera chaque année (1). Actuellement, sous le régime des enseignements séparés, ces 120 heures coûteraient plus de 340 francs et il serait impossible d'espérer un résultat suffisant avec moins de 200 à 220 heures.

Le besoin d'un sous-maître pour vingt élèves n'est pas absolu. Si, comme il est à croire, certains élèves sont plus avancés que les autres pour tel ou tel exercice, le professeur pourra en faire des moniteurs et ainsi économiser le sous-maître. D'ailleurs, au manège, à l'école de natation, au stand... il sera tout naturellement suppléé par des maîtres spéciaux.

On ne peut édicter de règles générales pour la

(1) En première année, par exemple, voici son budget. Recettes : 2400 francs. — Dépenses extérieures : Équitation, 480 francs. — Tir, 80 francs. — Aviron et chantier, 180. — Natation, 70. — Atelier, 70. — Frais divers, 150. — Total, 1020. — Reliquat, 1380 francs. Nous parlons, bien entendu, d'un professeur possédant un gymnase et non d'un professeur en chambre.

discipline. Elle variera selon le tempérament du maître, la nature des élèves, les habitudes locales, les circonstances. Mais en bien des cas, et tout en se gardant de l'excès, nous croyons qu'il y aura avantage à militariser quelque peu la tenue des cours de gymnastique utilitaire.

XII

## LE GYMKHANA

Le soin que nous avons pris, dès le début, de proscrire toute tendance au championnat est suffisamment justifié pour que nous n'ayons pas à y revenir. Mais nous avions marqué en même temps la nécessité de maintenir parmi les élèves quelque émulation. Rien n'y aidera mieux que la pratique du gymkhana.

On désigne sous ce nom des séries de concours dont les uns sont agrémentés tout simplement de quelque difficulté plaisante qui les fait ressembler à l'ascension du mât de cocagne — par exemple, la course à âne ou à cheval en tenant un œuf

dans une cuiller — mais dont les autres mettent en action l'agilité du corps et l'esprit d'à-propos de façon aussi pratique qu'ingénieuse : telle l'épreuve qui consiste à gagner au galop un poteau où l'on doit arriver ayant enlevé en route sa veste et son gilet, ou bien ayant dessellé le cheval et portant sur le bras la selle et la sangle ; telle encore l'obligation imposée au cavalier d'ouvrir un pli qu'on lui a remis, de faire l'opération d'arithmétique dont les termes y sont inscrits et de refermer le pli pour le donner au juge à l'arrivée, le tout sans changer d'allure.

Dans les gymkhanas, le cheval a joué jusqu'ici le premier rôle parce que la mode de ces concours s'est surtout développée parmi les adeptes du polo. Mais on n'aperçoit pas pour quel motif les autres formes d'exercices en seraient tenues à l'écart et déjà quelques sociétés athlétiques ont inscrit le gymkhana à leur programme.

On organise des gymkhanas nautiques ou cyclistes aussi bien qu'hippiques et plusieurs sports peuvent s'associer pour en corser l'intérêt. Les combinaisons à intervenir sont infinies.

Le principe du gymkhana n'est autre que le mélange d'un exercice sportif avec un acte ordi-

naire de l'existence et de là lui vient ce cachet de vie intense qui en fait le charme et en même temps la valeur pédagogique; un tel principe est fort élastique et on peut en doser si bien l'application qu'il convienne pour ainsi dire à un « kindergarten » non moins qu'à un régiment.

Nous croyons donc que quelques gymkhanas bien réglés, intervenant dans la seconde partie de chaque année, suffiront à entretenir l'émulation parmi les élèves du cours de gymnastique utilitaire. En dehors de cela, il est désirable qu'il ne soit distribué aucun prix, aucune récompense autre que le certificat délivré par le professeur à la fin de la deuxième année; le certificat pourra être à deux degrés correspondant aux notes : très bien et bien. Inutile de répéter que la remise n'en devra être précédée d'aucun examen ni accompagnée d'aucun classement.

# L'ENTRETIEN

I

## LA MÉMOIRE DES MUSCLES

L'opportunité de l'apprentissage dont nous venons d'exposer le détail serait quasi-nulle si les résultats atteints devaient être éphémères.

Ils semblent devoir l'être. Qu'il reste de la force acquise et une bonne provision de santé, nul ne saurait s'en étonner. Ce sont là des effets généraux consécutifs à toutes façons d'exercices physiques pour peu qu'on s'y soit livré avec intelligence et modération.

Mais la connaissance de tous les procédés de sauvetage, de défense et de locomotion usités dans le monde moderne — cette connaissance propre

à faire selon nous l'homme débrouillard et sûr de lui, comment ne s'évanouirait-elle pas rapidement ? Le difficile n'est-il pas de la préserver bien plus que de l'acquérir ?

Et, à l'appui de cette objection, chacun se souviendra d'avoir maintes fois entendu des hommes encore dans la force de l'âge parler de leurs exploits d'escrimeurs ou de canotiers auxquels les soucis de la carrière ont mis fin — et ajouter d'un ton mélancolique qu'il leur serait impossible aujourd'hui de tenir un fleuret ou de manier un aviron.

La phrase effectivement est courante mais, avant que d'en faire état, il serait sage de vérifier le dire de ceux qui s'en servent. Vous auriez des chances d'apprendre ainsi que le grand escrimeur fréquenta mollement pendant quelques mois de sa vie une salle d'armes peu athlétique et que le puissant rameur, aux environs de ses vingt ans, exécuta une dizaine de fois en compagnie de quelques camarades la descente d'une rivière tranquille, entre deux localités médiocrement distantes l'une de l'autre.

Et, si peu d'entraînement que représente ce passé anodin et lointain, il serait encore suffisant

pour que, remis en garde sur la planche ou assis dans un canot les avirons en mains, l'un et l'autre retrouvassent quelque chose des gestes appris et des mouvements enregistrés. La paresse accumulée et surtout la routine de l'existence quotidienne les ont retenus d'en faire l'expérience et de franchir le très léger obstacle que dresse devant eux la sensation d'une ankylose toute de surface.

C'est qu'il existe une mémoire des muscles et que cette mémoire est plus longue qu'on ne pense. Déterminer sa durée a une grande importance afin de fixer les délais par delà lesquels la prescription s'établit au détriment du corps ; il convient de savoir aussi comment elle se forme pour connaître les moyens de la bien entretenir.

La première fois que vous vous livrez à un exercice quel qu'il soit — le piano, par exemple — vous éprouvez combien vous y êtes maladroit ; les mouvements qui paraissent les plus simples, les plus aisés à exécuter rencontrent en vous une résistance inattendue et, si vous persistez, la fatigue, la crispation, l'énervement interviennent à bref délai.

La raideur et la gaucherie qui se révèlent de la sorte peuvent provenir pour une part de l'inap-

titude ou de la faiblesse des muscles auxquels vous avez fait appel ; mais quand même ces muscles-là auraient été à même de répondre à ce que vous désiriez d'eux, ils auraient encore été contrariés dans leur action par la foule de ceux dont vous n'aviez pas besoin et qui, ne connaissant pas leur affaire, se sont crus appelés eux aussi et sont arrivés en grande hâte ; de sorte que, si d'un côté c'est l'insuffisance, c'est de l'autre l'excès de l'effort qui, en pareil cas, fait échouer la manœuvre. Par là s'explique une fatigue si prompte. Nos muscles sont des serviteurs aussi ignorants que bien intentionnés ; volontiers ils font du zèle et leur premier besoin est d'être fortement disciplinés. Représentez-vous, au moment où l'on donne le signal du branle-bas de combat, un navire de guerre dont l'équipage serait entièrement composé de novices. Imaginez les allées et venues, les confusions, les erreurs et tout le désordre qui en résulteraient. Ainsi en est-il du corps humain : les muscles doivent apprendre selon le commandement venu du cerveau, les uns à agir, d'autres à appuyer leurs camarades, d'autres enfin à se tenir tout à fait tranquilles et c'est peut-être là le plus difficile à obtenir.

Le principal résultat de l'apprentissage sportif est d'opérer, pour toutes les formes d'exercice physique, le classement musculaire ; il ne faut point le confondre avec l'entraînement.

L'entraînement est une accoutumance dont l'effet est de rendre les muscles plus forts et plus souples, de prolonger par conséquent leur résistance à la fatigue. Mais à quoi cela leur sert-il, s'ils ne connaissent pas leurs devoirs, d'être à même de les bien remplir ? Si la mobilisation n'est pas réglée, s'ils n'ont pas pour ainsi dire leur feuille de route et ne savent pas ce qu'ils ont à faire, que représente la résistance dont ils disposent ?

C'est là le point de vue auquel certains théoriciens de l'éducation physique n'arrivent jamais à se placer. Tandis que le premier venu des sportsmen sait parfaitement que *les apprentissages se superposent et ne se confondent jamais*, de sorte que la bicyclette ne prépare nullement à l'escrime ni le trapèze au cheval, ils ne réussissent pas à échapper au mirage des mouvements généraux, rationnels, savants, habilement inventés, soit ! — mais n'ayant point de but déterminé et ne répondant dans la vie à aucune nécessité précise.

Or le muscle le plus vigoureux est incapable,

à lui seul, de faire face à ces nécessités ; on peut le dresser à l'obéissance ; il y a une chose qu'on ne saurait lui donner, c'est de l'initiative ; il répète ce qu'on lui a enseigné, il n'arrive pas à rien trouver par lui-même. Son éducation, en un mot, est presque entièrement une affaire de mémoire.

Ainsi, non seulement il existe une mémoire des muscles, mais cette mémoire est le seul instrument de leur perfectionnement (1). Quelle est sa durée ?

Sa durée est longue, très longue. A moins d'une sorte de bouleversement de l'organisme comme la maladie ou l'accident en provoquent parfois, les mouvements musculaires fortement enregistrés pendant l'adolescence ou la jeunesse et même le

(1) On peut citer des exceptions ; il arrive parfois que des adolescents révèlent une adresse imprévue dans les exercices physiques. Nous avons fait à ce sujet des observations intéressantes desquelles il résulte que cette adresse, d'ailleurs très rare, ne correspond pas au degré d'harmonie corporelle réalisé par le sujet mais qu'elle paraît due le plus souvent à une sorte de « réminiscence » provenant probablement d'influences ataviques.

début de l'âge mûr, éveillent des échos distincts jusqu'au seuil de la vieillesse.

Seulement il va de soi que, si l'on sait encore le geste, l'exécution en est pénible. En effet, la mémoire musculaire persiste longtemps mais elle devient vite douloureuse et, pratiquement, le résultat est le même que si elle ne persistait pas.

Là précisément gît la difficulté. Nous avons dit qu'une forme d'exercice ne facilitait guère l'apprentissage d'une autre ; elle ne peut non plus en entretenir la connaissance. Mais comment les pratiquer toutes régulièrement ? où en trouver le temps si même on ne recule pas devant la dépense ?

Nos études, en vue de déterminer la dose et la fréquence minima des exercices nécessaires, ont porté notamment sur l'armée suisse dans laquelle les recrues ne font qu'un service de 45 jours consécutifs pour l'infanterie, de 80 pour la cavalerie, de 55 pour l'artillerie. Les appels sont ensuite : pour l'infanterie de 16 jours tous les deux ans ; pour l'artillerie de 18 jours tous les deux ans ; pour la cavalerie de 10 jours par an. C'est ce qu'on nomme les cours de répétition. Les inter-

valles entre les périodes d'exercices varient donc de onze mois 1/2 à vingt-trois mois 1/2. Pendant ces intervalles, des institutions particulières à la Confédération helvétique permettent aux hommes d'entretenir leurs connaissances en tir — et pour les cavaliers en équitation ; mais il y a telles autres formes d'exercices ayant également une application dans le service militaire qui sont plus ou moins totalement délaissées selon les cantons ; car les coutumes et le caractère diffèrent d'un canton à l'autre autant que la géographie et le climat. Tous ces motifs font qu'une enquête sur la mémoire des muscles présente en Suisse un intérêt exceptionnel.

A la suite d'une telle enquête, dont les conclusions ont corroboré le résultat d'expériences personnelles, nous considérons que *le jeune homme et l'homme fait, doués d'aptitudes physiques moyennes, ont besoin de trois à six séances tous les dix à dix-huit mois* ; c'est-à-dire que pour chaque exercice, il faudra de trois à six séances à des intervalles variant de dix à dix-huit mois. A chacun de trouver sa mesure exacte et de s'y tenir.

Il s'agit, cela va de soi, de séances sérieuses dans lesquelles l'homme n'économisera pas sa

peine. On entend bien qu'une promenade à cheval au pas ou au petit trot, une leçon de fleuret de cinq minutes ou le tour à l'aviron d'un étang minuscule seraient sans efficacité.

Un seul exercice échappe aux conditions que nous venons de fixer : la course. Si l'on veut conserver la faculté de courir, il faut l'exercer le plus souvent possible et, plus on avance en âge, plus cette fréquence devient nécessaire.

Telle est, à notre avis, la durée de la mémoire des muscles ; au delà elle ne subsiste que par bribes ou de façon à ce qu'on ne puisse y faire appel utilement à l'improviste.

II

## ATTRAIT, OCCASION, VOLONTÉ

Nous avons examiné les conditions — pour ainsi dire matérielles — de la conservation des connaissances acquises par le moyen de la gymnastique utilitaire. Quelles en sont les conditions morales? Comment l'homme sera-t-il incité à se livrer dans les délais opportuns, aux exercices nécessaires ?

L'attrait, l'occasion et sa propre volonté sont les trois forces susceptibles d'atteindre ce résultat.

L'attrait dont nous voulons parler n'est pas tout à fait la même chose que cet instinct sportif dont

il était question au début de notre manuel ; l'un et l'autre assurément procèdent de la même source. Ce sont bien la joie des muscles et « l'orgeuil de la vie » qui se manifestent en eux. Mais l'instinct sportif se complique d'une ambition de lutte et de victoire, d'un besoin de se comparer et de se surpasser qui le rendent plus fécond et aussi plus difficile à contrôler. L'instinct sportif, avons-nous dit, pousse où il veut. Il ne semble pas, jusqu'à nouvel ordre, qu'on puisse le faire naître artificiellement. L'attrait, au contraire, doit pouvoir résulter fréquemment d'un apprentissage bien conduit.

On imagine à merveille qu'un homme ayant appris comme adolescent les éléments de la plupart des sports prenne, tout le long de sa vie active, un vif plaisir à les pratiquer de temps à autre et à s'y livrer à tour de rôle ; en sorte que, maniant en telle ou telle circonstance un fusil, il souhaite de tenir la fois suivante une épée ou un sabre, qu'ayant boxé il désire ramer, qu'ayant roulé sur une bicyclette il se réjouisse d'enfourcher un cheval : tout cela sans qu'à aucun moment le souci ait agi sur lui d'un succès quelconque à remporter ou d'un rival à dominer.

Voilà, direz-vous, qui n'est pas « sportif ». D'accord ; trouvez un autre qualificatif alors, car ce type existe et il se répandra de plus en plus.

Sa rareté provenait jusqu'ici des obstacles sans nombre que lui oppose l'organisation actuelle. Rien n'est préparé en vue de satisfaire la fantaisie athlétique, l'impromptu musculaire. Les adeptes d'un même sport sont groupés en petits cénacles qui, volontiers, se décrient les uns les autres et dont les privilèges sont réservés jalousement aux seuls adhérents. Si même on y pouvait pénétrer en passant, une fausse honte naturelle empêcherait de le faire. Un jeune homme n'aime guère à étaler sa médiocrité de jouteur occasionnel parmi les habitués d'un sport qui cherchent à y exceller. Or *cette même médiocrité cessera de l'intimider s'il peut la manifester dans une série d'exercices différents.*

Tant par les organisations nouvelles qu'elle suscitera que par les modifications qu'elle introduira dans les organisations anciennes, la gymnastique utilitaire est appelée à favoriser l'éclosion et la diffusion de cet heureux éclectisme.

Que s'il ne se fait pas sentir avec assez de force pour que le sujet aille de lui-même au-devant des

occasions, ce dernier peut s'appliquer du moins à ne pas laisser échapper celles qui passent à sa portée. Elles seront plus nombreuses qu'il ne paraît à première vue. Combien souvent l'opportunité se présente de manier une automobile ou un bateau, de nager, de tirer, de faire une excursion à pied ou à bicyclette ? si l'escrime ou l'équitation s'offrent moins aisément, le manège ou la salle d'armes ne sont cependant jamais bien loin.

Evidemment le vouloir doit se manifester — plus ou moins selon que l'attrait est plus ou moins faible, que l'occasion est plus ou moins lointaine — mais sans qu'il soit possible en aucun cas d'en faire abstraction. Est-ce que l'homme peut agir en quoi que ce soit sans une participation quelconque de sa volonté ?... Le tout est qu'un mobile capable de le faire vouloir agisse sur lui ; nous croyons que l'idée utilitaire est, en exercice physique, un mobile qui agira efficacement en bien des circonstances où les autres échoueraient.

III

## UN QUI N'OUBLIE PAS

Nous donnons ci-dessous l'extrait imaginaire de l'agenda d'un jeune parisien, employé dans une administration, peu libre de son temps et assez soucieux de ses écus. Paris est loin d'être la mieux équipée des capitales au point de vue des sports populaires. Nous plaçons d'ailleurs notre héros dans des circonstances médiocrement favorables et nous supposons que nul établissement de gymnastique utilitaire n'est à portée. L'agenda couvre une période de dix-huit mois, du 31 mai au 1er décembre de l'année suivante.

**Lundi 1er juin** (lundi de la Pentecôte). —

Nous avons fait notre grande ballade nautique, Henri et moi. Nous rentrons suffisamment moulus mais pas fourbus. Il s'agissait de descendre la Marne, puis la Seine de Joinville-le-Pont à Suresnes en traversant Paris la nuit, de façon à rencontrer le Point-du-Jour.......... à son heure. Chacun de nous ramait et barrait tour à tour. Le programme a été suivi exactement. Nous sommes partis hier de Joinville. Devant l'Institut, nous nous sommes offert un petit souper léger mais exquis et le repas matinal a eu lieu au pied du funiculaire de Bellevue. Paris vu de la rivière, illuminé, silencieux et désert donnait une impression inoubliable. A Suresnes, il nous a fallu tournailler dans le bassin en attendant l'homme qui devait prendre soin du canot ; il était en retard. Enfin nous avons pris le chemin de fer pour rentrer, tombant de sommeil. La ballade nous coûte à chacun 14 francs. Cela valait bien ça.

**Dimanche 14 juin.** — Eté aux bains, en Seine, ce matin. L'eau était très froide. Dépense : 1 fr. 50.

**Dimanche 19 et 26 juillet.** — Bains, bien nagé, eau excellente. Je n'ai presque plus peur en me

jetant de l'avant-dernière marche. Dépensé : 3 fr. 50.

**Du 26 juillet au 19 août**. — Deux semaines de vacances chez la vieille tante d'Arpajon. Existence monotone et paisible. Lu des romans. Aucun sport. Par exemple, je suis revenu à pied ! 41 kilomètres — sans bagages bien entendu. C'est égal ! je ne me serais pas cru capable de fournir une si belle marche sans autres inconvénients qu'un peu de courbature et un bobo au pied dû à un petit caillou malséant que j'ai tardé bêtement à enlever.

**Dimanches 23 et 30 août, 6 et 13 septembre**. — Paris est abandonné et le bois de Boulogne est roussi. Je m'y rends le dimanche matin de très bonne heure et me livre aux sauts les plus variés sur la piste du tir aux pigeons qu'aucun cavalier ne me dispute. Après quoi je m'exerce à lancer des balles sur une cible en carton, je grimpe à un ou deux arbres, je me rhabille dans un fourré, je vais me baigner à l'établissement du pont de Suresnes, je déjeune, je rentre dans le bois faire une sieste et voilà quatre journées qui m'ont coûté 9 francs — déjeuners à part mais balles comprises — et que j'aurais pu moins bien

employer. Par exemple, je risquais le fâcheux procès-verbal pour mes escalades.

**Du 27 septembre au 11 octobre.** — Mon voisin le professeur d'escrime étant dans le marasme parce que ses élèves habituels tardent à reparaître a consenti à me donner des leçons à 2 fr. 50 tout compris. Grande faveur paraît-il. J'apprécie surtout que sa salle soit vide. Nous avons fait de la boxe, du sabre, du fleuret, de l'épée ; six bonnes séances, trois le dimanche matin et trois dans la semaine, le soir ; je n'aime pas beaucoup travailler le soir.

**Dimanche 1er novembre.** — Quand le 1er novembre tombe un dimanche, on est volé. Marche maussade dans les bois de Meudon. J'ai marché trop vite et surtout trop couru...

**Novembre et décembre.** — Rien ; grande flemme ; été au théâtre.

**Dimanche 3 janvier.** — Le 1er janvier tombant un vendredi a apporté la revanche de la Toussaint. Trois jours de congé. Été patiné avant-hier et hier et comptais y retourner aujourd'hui car je ne suis pas un fameux patineur ; mais voilà le dégel. Dépensé 4 francs.

**Dimanche 10 janvier.** — Remis en goût de

mouvement par le patinage j'ai essayé de la gymnastique matinale. Mais il fait trop froid dans le gymnase et il faut se lever trop tôt. J'y renonce. J'y ai tout de même été 5 fois. J'étais seul. Le moniteur m'ouvrait la porte et retournait se coucher, je crois. Total 10 francs.

**Janvier et février**. — Rien ; flemme.

**Dimanche 17 mars**. — Le professeur d'escrime avec qui j'avais travaillé cet automne m'a invité à des poules à l'épée entre ses élèves. Très amusantes. Il y en a eu trois les derniers dimanches. Pas été par trop maladroit. Aux poules on peut toujours escompter l'aide du hasard qui met parfois en face de vous un adversaire mal couvert. Donné : 2 francs.

**Lundi de Pâques 4 avril**. — Parti samedi en auto avec Philippe, sa femme et sa fille. Jolie excursion de 48 heures. Avons roulé follement. J'ai conduit à diverses reprises et nettoyé la machine avec le chauffeur. Menus frais : 5 francs.

**Avril et mai**. — Rien.

**Lundi 23 mai**. (Pentecôte). — Drôle de fugue Henri et moi. Avons été coucher dans une petite ferme-auberge des bois de Viroflay avec nos affaires d'escrime et nous avons ferraillé hier

soir et ce matin sous bois. Dépensé : 12 francs.

**Du 12 au 19 juin.** — J'ai fait trois promenades à cheval cette semaine, à cinq heures et demie du matin ; une demi-heure de gymnastique dans le manège et une heure dehors. Moyennant mon zèle matinal j'ai le cheval pour cent sous.

**Du 26 juin au 3 juillet.** — Encore deux sorties à cheval cette semaine.

**Dimanche 17 juillet.** — Bain en Seine ce matin ; 1 fr. 50.

**Samedi 10 septembre.** — Flemme tout le mois d'août. J'ai repris une seule fois mes exercices de l'an passé au bois de Boulogne : sauts d'obstacles, escalades, lancers suivis de bain. J'aurais dû continuer. Dépensé 3 francs.

**Samedi 10 septembre.** — Trois semaines de vacances. Je pars ce soir pour X... sur Mer.

**Dimanche 20 octobre.** — Excellent séjour — pris dix-neuf bains, fait trois belles courses de bicyclette, passé une rude après-midi d'aviron dans une barque de pêcheur — (35 francs le tout). Chance inespérée pour revenir. Les derniers chevaux de mon manège parisien, venu villégiaturer à X... sur mer, s'en retournaient par la route avec l'écuyer qui m'a proposé de l'accompagner. J'ai pu

revendre mon retour en 2[e] classe ce qui a couvert les trois quarts de mes frais d'auberge. Nous sommes revenus en quatre étapes. J'ai monté chaque jour un cheval différent.

**Mardi 1er novembre.** — Été ramer sur la Marne pendant trois heures. Presque seul de mon espèce. Paysage d'hiver. Brr!...

**Dimanche 13 novembre.** — Trois séances de boxe cette semaine avec un peu de canne et de lutte, mais le soir! Si seulement nous avions nos après-midi du samedi comme ces veinards d'Anglais. Au total, j'ai à mon actif depuis dix mois, 27 séances de natation, 5 sorties à cheval sans compter mes 4 étapes de retour, 3 excursions en bicyclette, 3 séances d'aviron dont 1 en mer, 10 de gymnastique dont 5 au bois de Boulogne, 11 d'escrime, boxe, etc..., 2 de patinage, 1 excursion en auto et 1 marche de 41 kilomètres. J'en suis pour 156 francs 50 et ne les regrette pas.

IV

## LE DEMI-ENTRAINEMENT

Le demi-entraînement ce n'est pas la moitié de l'entraînement ; c'est autre chose.

Qui dit entraînement dit état d'exception vous différenciant temporairement de vos semblables. Le demi-entraînement doit-être permanent et ne pas vous différencier d'eux. Il ne comporte par conséquent ni soins particuliers ni nourriture spéciale, ni répétition régulière de mouvements préparatoires. C'est simplement un état de puissance ; et comme il faut une mesure pour l'apprécier, voici celle que nous adoptons. Le demi-entraîné est l'homme *qui peut, à tout moment,*

*substituer à sa journée habituelle une forte journée de travail musculaire sans dommage pour sa santé, sans que, le soir, son appétit ou son sommeil s'en ressentent, sans qu'il éprouve autre chose que de la saine fatigue* — ce que le jeune employé, dont nous feuilletions tout à l'heure l'agenda, exprimait en se disant « moulu mais pas fourbu ».

Cet état de demi-entraînement est la conséquence directe de la gymnastique utilitaire.

Nous avons indiqué à quelles conditions, y étant parvenu, on s'y maintient. Toutefois il manque à la recette un élément; car de faire répéter aux muscles leur leçon ne suffit pas, que ce soit d'ailleurs par vouloir, par occasion ou par attrait. Il faut encore être persuadé qu'on n'accomplit ainsi rien d'extraordinaire. L'homme doit éprouver que l'irruption éventuelle du travail musculaire dans son existence quotidienne *n'est pas anormale, mais conforme à l'équilibre fondamental de sa propre nature.*

Or une telle idée est sortie de notre entendement. Inconsciemment nous ne l'admettons plus; de sorte que les partisans eux-mêmes du demi-entraînement répugnent à y voir un état rationnel et propre à se généraliser; ils le considèrent

comme un élément de supériorité mais d'un caractère spécial. Cela revient à le classer parmi les superfluités, et ce qui est superflu se met de côté au premier prétexte. On y renonce aisément tandis qu'on ne se croit pas le droit de renoncer à un attribut général ou à une fonction usuelle de l'humanité.

Si Gladstone avait pensé qu'en abattant des arbres il accomplissait un acte que sa qualité d'homme d'Etat et d'orateur illustre rendait tout à fait extraordinaire de sa part, il s'en fut probablement déshabitué de bonne heure ; mais il n'y voyait que l'occasion d'un exercice salutaire et, comme tel, il y prenait plaisir, s'assimilant en cette circonstance au bûcheron son voisin et non pas au premier ministre qui l'avait remplacé au pouvoir ou dont lui-même s'apprêtait à recueillir la succession.

Ainsi, l'angle mental sous lequel chacun envisage ce que nous appelons le demi-entraînement importe beaucoup à son excellence et à sa durée. Il en est de ce phénomène comme de bien d'autres, lesquels nécessitent pour se produire un état d'esprit favorable et exigent que, selon l'expression populaire, « on ait la foi ».

Si les adeptes de la secte américaine des *Christian Scientists* arrivent à se guérir parfois en se persuadant simplement qu'ils ne sont pas malades, on conçoit que la conviction que nous devons et pouvons fournir sans inconvénient une certaine dose de travail musculaire inopiné contribue puissamment à nous la faire fournir.

Par là se trouve en tous cas facilité le *geste initial*, de tous le plus difficile — et le plus décisif.

V

## LE RAID

Ce terme de raid a été, depuis quelques années, employé un peu à tort et à travers ; il a été appliqué par exemple à une invasion armée (le raid Jameson), à une course sur route (le raid Bruxelles-Ostende), à une excursion rapide en pays lointain (un raid en Asie centrale), etc... Il est bon de remarquer que ces acceptions diverses impliquent toutes des idées de surprise, de hâte, d'improvisation qui sont effectivement de l'essence même du raid mais ne suffisent pas pourtant à le définir.

Un raid est un effort vigoureux d'aller et retour dirigé vers un but éloigné, accompli sans répétitions partielles préalables et visant, par l'action

combinée de l'endurance et de l'adresse, de l'énergie et du savoir-faire à obtenir le meilleur résultat possible, le plus rapidement et dans les meilleures conditions possibles.

Expliquons-nous. Un marcheur s'entraîne régulièrement sur des distances de plus en plus grandes et arrive ainsi à pouvoir fournir une course d'une longueur surprenante ; le jour où il la fournit, fait-il un raid ? Non. Un cycliste abaisse le record du kilomètre dans un vélodrome. Est-ce là un raid ? Non plus. Un parieur audacieux s'enferme dans un tonneau et franchit de la sorte les chutes du Niagara. Exécute-t-il un raid ? Pas davantage. Voici, par contre, un officier de l'armée française, le capitaine Lancrenon qui, il y a quelques années, employa son congé à gagner Saint-Pétersbourg en bicyclette puis à descendre le Volga en périssoire et qui revint enfin chez lui à cheval. Celui-là a fait un triple raid (1).

Il y a, on le voit, un certain air de famille entre

(1) Le capitaine a publié, entre autres documents, la moyenne de ses frais de voyage. Le renseignement est intéressant. Il dépensait 5 fr. par jour en bicyclette, 4 fr. en périssoire et 8 fr. à cheval.

le raid et le gymkhana. Le gymkhana est un raid en miniature, pour rire ; le raid est un gymkhana de grande taille, pour de bon.

Nul besoin toutefois d'en fixer le terme à 500 lieues de chez soi non plus que de rechercher les périlleuses aventures que le capitaine Lancrenon ne devait guère manquer de rencontrer sur sa route.

Vous pouvez débarquer à Southampton avec votre bicyclette, aller de là à Oxford, descendre la Tamise à l'aviron jusqu'à Londres, reprendre votre bicyclette et gagner Douvres. Vous pouvez partir d'Edimbourg à pied, gagner le lac Katrine puis le lac Lomond, les traverser en yole et rentrer par Glasgow. Vous pouvez circuler en périssoire à travers le réseau des canaux hollandais ou en bateau pliant dans le dédale des fjords qui environnent Stockolm. Vous pouvez, depuis Luchon au début de la saison et depuis San-Francisco en tout temps, vous procurer à bon marché d'excellents chevaux de selle qui vous conduiront au val d'Andore ou à la Yosemite. Vous pouvez aller en steamer de Leith à Reykiawik et traverser l'Islande, y compris les rivières, sur un poney chevelu qui ne vous coûtera pas lourd. Vous pouvez pousser

des pointes rapides de Damas à Palmyre comme de Berlin à Kiel, ou de Salonique au Mont Athos, ou de Paris à Aix-la-Chapelle par les Ardennes, ou de Mexico à Uxmal, ou d'Insbruck à Vienne par les Dolomites, ou de Pnom Penh à Angkor. Regardez bien autour de vous : partout le raid vous sollicite, sous une forme ou sous une autre : plus ou moins long, plus ou moins ardu, plus ou moins complexe, mais exigeant toujours ce mélange intime de qualités physiques et de qualités intellectuelles et morales qui doublent à la fois son attrait et son mérite.

Au premier abord, on s'imagine y réussir par la violence et l'emportement ; mais le violent et l'emporté éprouvent bien vite l'insuffisance de leur méthode et la pauvreté de leurs résultats.

Celui-là est le premier de fait qui a su le mieux tourner les obstacles, ménager ses forces et ses aides, choisir sa route, ordonner ses étapes, et non pas celui qui, pour gagner quelques minutes, a crevé sa monture ou s'est épuisé lui-même.

Car l'un pourra au besoin recommencer le surlendemain et l'autre en sera incapable.

VI

## LE RECORD

Le record est considéré d'ordinaire comme la quintessence de l'effort. A ce titre, les disciples de la gymnastique utilitaire, pour qui le souci de la moyenne prime la recherche de la perfection, ne devraient point frayer avec lui. Mais en réalité, ils ont besoin de lui.

On ne saurait se passer de toute concurrence. Dans les cours d'apprentissage, le seul fait de plusieurs élèves travaillant ensemble engendre une émulation à laquelle le gymkhana apportera, comme nous l'avons dit, un surcroît d'intensité à la fois efficace et inoffensif. Pour les exercices d'en-

tretien — forcément individuels — cet avantage et cette possibilité disparaissent; c'est alors qu'on fera utilement appel au record.

Il est bon d'observer que, si le record est susceptible d'applications outrées, il comporte pourtant dans son principe moins de tendances à l'exagération que le concours. La raison en est simple. Le concours met l'homme en lutte directe avec ses semblables; le record ne dresse en face de lui qu'un fait inerte, un chiffre, une mesure d'espace ou de temps.

Lorsque vous cherchez à égaler un record, votre ambition et votre volonté constituent l'unique moteur qui vous actionne. Si vous perdez un instant le contrôle que vous exercez sur elles, si elles parviennent à vous emballer, ce ne sera que par une rapide griserie impuissante à annihiler la protestation de l'organisme. Combien différent est votre état d'âme dès que, devant, derrière, à côté de vous travaillent d'autres muscles et d'autres cerveaux dont la présence inquiète et surexcite vos nerfs. Vous aurez beau les avoir étudiés, avoir mesuré déjà leurs forces, connaître leurs habitudes, leurs avantages, leurs faiblesses, vous n'en serez pas moins à leur merci. L'emballage auquel vous vous

livrez alors est inspiré et dirigé pour une bonne part, non plus par vos muscles et votre cerveau mais par les muscles et les cerveaux des concurrents dont la victoire menace la vôtre.

Voilà pourquoi, redoutant à la fois la solitude et l'adversaire, ce que le recordman préfère, c'est l'entraîneur. Mais, bien entendu, nous n'envisageons ici que le record sans entraîneurs.

Il y a trois catégories de records dont l'homme a à tenir compte pour son entretien musculaire. Tout d'abord, il doit connaître ces éloquents maximums qu'on appelle les « records du monde » et que détiennent les grands champions — non pour y aspirer ou les envier mais simplement pour savoir jusqu'où peuvent atteindre les facultés humaines et sentir combien les siennes sont éloignées de la limite possible : comparaison qui, demeurant présente à l'esprit, enseigne simultanément la valeur de la persévérance et l'opportunité de la modestie.

A côté de ces chiffres sensationnels, il convient de placer ce que nous appellerons les « records moyens », c'est-à-dire les *résultats auxquels peut viser, selon son âge, la condition de sa santé et la fréquence de ses exercices, un homme de force moyenne.*

De tels chiffres n'ont pas encore été recueillis et groupés ; ils le seront (1). Nul travail n'est plus recommandable. D'un coup d'œil nous saurons alors quelle course à bicyclette ou quelle marche en plaine ou en montagne nous avons le droit d'oser — combien d'heures nous devons pouvoir rester à cheval ou combien de minutes sur la planche, quelle distance franchir en sautant ou en ramant, etc....

Enfin, en regard des records moyens, chacun inscrira ses propres exploits, au hasard de ce qu'il lui sera donné d'accomplir.

Que ces trois records — le mondial, le moyen, le personnel — apprennent à voisiner en un petit carnet de poche qui sera peu encombrant et infiniment intéressant. Ils fourniront la matière d'un examen de conscience physique répondant au précepte fameux de la sagesse antique « connais-toi toi-même ».

(1) Ils l'ont été pour le Congrès Olympique de Bruxelles, par le sportsman et écrivain très connu, Frantz Reichel.

VII

## LE COEFFICIENT DE CAPACITÉ

Si l'on a le choix entre les deux méthodes, vaut-il mieux, pour s'entretenir dans la connaissance des exercices utilitaires, les pratiquer les uns après les autres en les espaçant selon son goût ou d'après les circonstances — ou bien s'y livrer d'affilée en les groupant en une seule période d'intense activité ?

En général, l'intérêt bien entendu de l'organisme comme le souci de la valeur technique recommandent la première méthode. Pour un effort équivalent, l'effet obtenu sera meilleur, mieux réparti, plus durable.

Il y a deux avantages pourtant à l'actif de la méthode inverse.

Elle affirme sa supériorité lorsqu'une trop longue tension cérébrale, lorsque des soucis, des chagrins ou des contrariétés nerveuses qui abondent le long des existences ultra-civilisées ont nécessité une coupure radicale dans les occupations et le labeur journaliers. Volontiers, on recourt alors au « changement d'air » qu'accompagne — on le croit du moins — un changement de vie. En fait, ce dernier n'intervient que pour la forme. La mentalité de l'individu demeure la même ; les horizons habituels de sa pensée se déplacent avec lui : ses préoccupations le suivent.

Les Américains qui conçoivent et résolvent mieux que les Européens les problèmes de la psychologie pratique savent que le véritable remède, en pareil cas, consiste à assurer aux manifestations de la vie physique *une prépondérance aussi exclusive que possible* sur toutes les autres ; s'ils le peuvent, ils vont jusqu'à chercher sous la tente ou dans une hutte forestière la fiction temporaire des besoins et des obligations de l'homme primitif. D'autres fois, ils ont le courage de changer de condition, de se faire ouvriers ou manœuvres. Il est rare

que ce salutaire entiérisme ne reçoive pas la récompense d'un prompt et complet résultat.

Sans aller si loin, une simple période de deux à trois semaines consacrées à la gymnastique utilitaire répondra au même but.

Changez de résidence et établissez-vous (seul ou avec des compagnons résolus à faire la même chose que vous) à proximité d'une rivière, d'un gymnase et d'un manège ; puis imposez-vous le programme suivant : lever à sept heures, coucher à neuf — trois heures de travail musculaire le matin et autant dans l'après-midi — une heure et demie de sieste entre deux et le reste en flânerie. Vous trouverez là la certitude d'un entretien suffisamment efficace en même temps que le principe d'un renouveau de tout votre être.

Que si, pouvant sans danger fournir davantage, vous visez pendant cette période à accroître peu à peu l'effort quotidien, comme si vous poursuiviez un entraînement véritable en vue de quelque trophée à conquérir — vous obtiendrez presque infailliblement certaines modifications corporelles de haute importance et dont le bénéfice demeurera acquis — et notamment une augmentation thoracique.

De telles modifications sont réalisables non-seulement bien au-delà de l'adolescence mais en plein âge mûr ; de fait, elles sont réalisables tant que le système artériel n'a pas perdu sa souplesse et son élasticité.

Leur valeur est double. On peut comparer l'effet produit à l'emménagement dans une demeure plus vaste, dans une demeure où l'on se sentira par conséquent plus à l'aise que dans celle d'où l'on sort et où l'on jouira d'un plus grand comfort.

Un second résultat plus précieux encore sera la constitution de « réserves » propres à accroître la résistance éventuelle à la maladie. La maladie met en quelque sorte le siège devant l'organisme; la principale difficulté que rencontre le médecin n'est-elle pas de faire passer des vivres à l'assiégé ? Rien ne vaut les réserves fraîches que chacun aura sagement ajoutées au cours de sa vie virile, aux approvisionnements dont la nature et l'éducation l'avaient muni.

C'est pourquoi, revenant aux deux méthodes que nous opposions tout à l'heure l'une à l'autre, il nous paraît infiniment désirable que l'homme donne, de temps à autre, la préférenc à la

seconde et qu'il en profite pour s'efforcer, *à deux ou trois reprises différentes, entre vingt-cinq et quarante-cinq ans, d'augmenter son « coefficient de capacité. »*

VIII

## L'HYGIÈNE

L'hygiène est la compagne obligée de la gymnastique utilitaire. L'enseignement en doit marcher de pair avec l'apprentissage des exercices que nous préconisons et l'entretien ne vaudra qu'appuyé sur une scrupuleuse observance de ses préceptes.

Il est très bizarre que les liens si évidents qui unissent l'hygiène à l'activité musculaire ne se traduisent encore dans la pratique par aucune collaboration régulière. Cette union, tout le monde l'admet et personne n'en tient compte.

L'hygiène n'est pas la médecine ; la vigilance

de l'une ne saurait suppléer aux défaillances de l'autre. Cette vigilance d'ailleurs, comment s'exercerait-elle d'une manière continue ? Peut-on ausculter et palper les jeunes gens avant et après chaque séance ? Et, l'apprentissage terminé, imagine-t-on que l'homme, soucieux de son entretien, va courir chez le médecin, si même celui-ci se trouve à portée, pour se faire permettre et doser l'exercice auquel il désire se livrer ?

A un autre point de vue, on doit reconnaître que le recours trop fréquent à la science et à l'autorité médicales, parfois pernicieux pour les malades eux-mêmes, constitue pour les bien-portants un véritable germe de déchéance et ouvre la porte à la pire des inerties, à l'égoïsme, à la poltronnerie.

L'hygiène, telle que nous la concevons, est *l'art pour chacun d'entretenir son propre auto, d'en tirer le meilleur rendement possible en puissance et en durée, et de remédier sur place et sans délai aux pannes légères qui surviennent à l'improviste.*

Les lavages, les repas et le sommeil sont, hygiéniquement parlant, les actes fondamentaux de notre existence quotidienne. Pourquoi se laver, de quoi se nourrir, comment dormir, voilà des

questions dont la solution est à la portée de tout le monde.

La connaissance des doubles fonctions de la peau — respiratoire et éliminatoire, — ainsi que des effets variés produits par l'application de l'eau, selon la température et l'état dans lequel se trouve le corps, permettra à chacun de saisir et d'apprécier la valeur du bain, du tub, de la douche en jet, de la douche en pluie — froids, chauds ou tièdes.

De même l'étude des phénomènes digestifs et nutritifs impliquera la compréhension de ce que doit être une alimentation normale et saine.

De même enfin, quiconque se rendra compte du mécanisme de la décomposition de l'air et de l'émission de produits toxiques par l'être vivant admettra la nécessité d'organiser l'aérage de la chambre où il dort.

Tel est, pour en revenir à notre comparaison automobiliste, le principe de la triple surveillance à exercer par le mécanicien sur sa machine. Quant aux pannes auxquelles ce dernier devra savoir remédier, ce sont : les refroidissements bénins, rhumes de cerveau persistants, rhumes de poitrine et maux de gorge, les courbatures sim-

ples, les douleurs névralgiques accidentelles, les migraines, les embarras gastriques, les écorchures, les clous ou furoncles, etc..... Entre recourir au médecin pour de tels bobos ou les traiter par le mépris, il y a un juste milieu.

L'opportunité d'une inhalation au menthol ou d'un gargarisme au borate de soude, la confection d'un cataplasme à la moutarde, l'application d'un rigolo, l'emploi de frictions à l'alcool, tout cela relève de l'initiative individuelle et ne sort pas du domaine qu'elle doit logiquement et raisonnablement se réserver.

Les éléments d'observation courante qui se trouvent à la disposition de chacun sont : la température, le pouls, l'examen des selles et de l'urine. En ce qui concerne notamment l'exploit sportif, l'urine émise dans les vingt heures qui suivent la cessation de l'exercice (1) indique, selon qu'elle demeure limpide ou se trouble et que s'y décèle la présence de dépôts briquetés ou blanchâtres, si la dose d'exercice est restée en proportion avec l'état d'entraînement du sujet.

(1) Voir le *Manuel d'hygiène athlétique de l'Union des Sports athlétique*. (Alcan, éditeur).

Il y a encore les procédés anthropométriques. Mais ceux dont on peut faire usage soi-même se restreignent aux mensurations externes et ne présentent par là même qu'un intérêt limité et occasionnel.

Quand et comment trouvera-t-on possible d'organiser sur ces bases un enseignement hygiénique d'un caractère pratique ? Ce n'est pas à nous de le dire. Il pourra être annexé on non à l'enseignement de la gymnastique utilitaire. Les circonstances décideront. Mais l'important c'est qu'on le crée parce que de l'observation intelligente des lois de l'hygiène dépend, pour une large part, le bienfait des méthodes dont ce manuel contient l'exposé.

# APPENDICE

Nous avons réuni ici quelques notes susceptibles d'être utilisées pour la pratique de la gymnastique utilitaire et qui pourtant ne paraissaient pas à leur place dans le manuel lui-même.

## L'escrime à cheval

On désigne à tort sous ce nom la rencontre dans une piste circulaire de deux cavaliers munis de sabres et galopant parfois en poursuite mais le plus souvent en sens inverse ; le maniement du cheval tient dans cet exercice un rôle prépondérant. Ce serait plutôt de

« l'équitation armée ». Dans ce que nous appelons l'escrime à cheval au contraire, les cavaliers se placent côte à côte, cherchant des « phrases » tout comme dans l'escrime à pied. Ils débutent de pied ferme, puis s'exercent au pas, au petit trot, au trot allongé ; la difficulté, très minime au début, va de la sorte toujours en croissant.

Trois formes d'escrimes sont utilisables à cheval avec profit et sans inconvénient : le sabre, la canne et la boxe. Avec profit car il en résulte une amélioration immédiate de l'assiette, l'acquisition d'une salutaire confiance et la disparition des raideurs locales ; sans inconvénients car ni la révolte du cheval n'est à craindre ni le contact de l'arme. Le cheval moyen s'accoutume avec une étonnante rapidité au cliquetis du fer et même aux très légers horions qu'il reçoit ça et là. Inquiet au premier moment, il ne tarde pas à comprendre que « ce qui se passe là haut » n'est pas son affaire et que ce n'est pas à lui qu'on en a. Dès ce moment l'homme peut donner aux mouvements de l'adversaire les deux tiers de son attention et se contenter de consacrer le reste à sa monture (excellente condition pour progresser dans un sport — l'équitation — où, comme nous l'avons déjà dit, l'attention concentrée engendre presque infailliblement la maladresse nerveuse). Quant aux coups reçus, ils ne dépassent pas la dose de rudesse qui convient dans un sport viril ;

la boxe anglaise et le foot-ball sont, en tous cas, beaucoup plus durs (1).

L'escrimeur à cheval doit s'exercer à passer rapidement son sabre d'une main dans l'autre ; mais comme la tenue des rênes complique singulièrement le mouvement et l'empêchera parfois de s'accomplir avec une prestesse suffisante, il doit aussi pratiquer les parades croisées. C'est là une des principales originalités de l'escrime à cheval. Si votre adversaire a réussi par exemple à prendre votre gauche tandis que vous avez le sabre dans la main droite et qu'un peu en recul de vous, il vous serve une attaque de dos, force vous sera de lui opposer une prime croisée. Que, s'avançant alors, il vous attaque à la cuisse après une feinte de figure, vous parerez au moyen d'une sixte basse, la main presque au niveau du genou de façon à protéger non seulement votre cuisse mais aussi l'encolure de votre cheval, à moins que, les chevaux ne « collant », vous n'en profitiez pour un corps à corps qui, en bien des cas, constituera la meilleure des parades. Les ressources de l'escrime à cheval sont

(1) On doit s'abstenir des coups de pointe et porter des masques spéciaux couvrant bien la tête et *aussi la nuque*. Une chemise de flanelle, une veste d'escrime tout entière en forte toile, une culotte résistante et des gants de fleuret avec l'intérieur en peau tannée complètent l'équipement désirable.

infinies parce que les mouvements dirigés aussi bien que les mouvements spontanés des animaux modifient à tout instant la position des adversaires l'un vis-à-vis de l'autre et qu'en même temps la marche couplée les empêche de perdre contact. Ainsi la « phrase » peut se dérouler avec continuité et imprévu tout à la fois.

La canne permet à peu de choses près les mêmes exercices que le sabre. Il ne faut pas employer une canne dure et lourde de même qu'un sabre léger ne convient pas. On doit toujours se garder de l'artificiel et viser à se rapprocher des conditions utilitaires de la vie quotidienne. Un sabre de combat est une arme d'un certain poids : par contre le cavalier civil a en mains un stick cinglant et léger ; c'est celui-là qu'il doit s'exercer à manier d'une façon effective. A remarquer que la parade doit être exécutée avec d'autant plus de force ; ce sera une contre-attaque plutôt qu'une parade.

Quant à la boxe, si elle ne comporte pas d'attaques ni de parades croisées (les premières n'atteindraient pas l'adversaire et les secondes seraient, dans la majorité des cas, inefficaces) elle permet de magnifiques esquives qui constituent une excellente gymnastique équestre. Esquivez une attaque à la tête en vous penchant sur l'encolure du côté de l'adversaire et ripostez de tout votre poids au flanc.... voilà un coup d'un emploi aussi fréquent qu'avantageux. Les gants de boxe à cheval doivent être à doigts séparés ; il faut

pouvoir changer les rênes de main avec une grande facilité le jeu étant tout naturellement de « tourner » l'adversaire ; pour ce motif et aussi parce que les déplacements y sont plus énergiques, on fera bien de commencer par le sabre et de passer ensuite à la boxe(1).

## La poule des débrouillards

Une intéressante épreuve de sports défensifs vient d'être créée sous ce titre et, aussitôt, le principe en a été étendu et appliqué même à des scolaires. Tout le monde sait aujourd'hui ce que c'est qu'une poule et quelle est la haute valeur hygiénique et éducative de cette forme de concours. Une poule dite des débrouillards se prépare comme une poule ordinaire, à l'aide des mêmes tableaux et du même tirage au sort. La seule différence c'est qu'une fois l'ordre des rencontres établi, de nouveaux tirages au sort interviennent pour fixer la nature de chaque rencontre. Supposons que le nombre des participants d'une poule donne lieu à dix-huit rencontres, on placera préalablement dans un récipient dix-huit billets sur lesquels seront écrits les mots : *épée*, quatre fois — *sabre*, quatre fois — *pistolet*, quatre fois — *boxe anglaise*, trois fois — *boxe française*,

(1) La lutte à cheval est un superbe exercice mais du domaine acrobatique ; l'homme doit en effet monter à poil et conserver ses deux bras libres, par conséquent conduire le cheval avec les jambes seules.

trois fois. Cela signifie que la poule comprendra quatre assauts d'épée, quatre assauts de sabre, quatre rencontres au pistolet, trois assauts de boxe anglaise et trois assauts de boxe française. Chaque fois, le premier des concurrents appelés ouvrira au hasard un des billets ; les mots inscrits décideront de la forme que devra revêtir le combat. On peut simplifier la poule en n'y admettant que le sabre, l'épée et une expèce de boxe — la compliquer au contraire en y ajoutant la canne. L'épreuve au pistolet suppose ou bien que les concurrents tireront à balles sur des cibles ; ce sera alors une sorte de match — ou qu'ils tireront l'un sur l'autre avec les balles de liège récemment inventées ; chacune des deux méthodes a son intérèt.

## Le Jiu-Jitsu

On pouvait prévoir que les victoires des armées japonaises auraient pour effet de populariser le Jiu-Jitsu en Amérique et en Europe. Le Jiu-Jitsu est une escrime éminemment utilitaire puisqu'il apprend à mettre très vite et avec peu d'efforts l'adversaire hors de combat. Il s'agit de le « désarticuler » convenablement ; pour cela la *force des doigts* et la *précision du toucher* sont indispensables. Ce sont des qualités que les sportsmen du vieux monde ont jusqu'ici négligé d'acquérir ; à tort du reste car si elles sont essentielles en Jiu-Jitsu, leur utilité est incontestable en

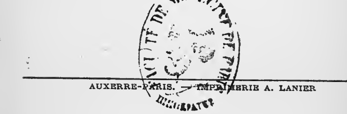
beaucoup d'autres formes d'exercice. Les Japonais se servent pour durcir les phalanges de moyens variés, la lutte au batonnet par exemple. Le pétrissage d'une pâte résistante produirait aussi d'excellents résultats. Quant à la précision, les moyens les plus simples sont les meilleurs. Dessinez de petits cercles sur une table ; placez-vous à des distances de plus en plus grandes de cette table et tâchez d'atteindre le centre des cercles avec chacun de vos doigts successivement et en pressant le mouvement de plus en plus..... on arrive assez facilement à avoir des doigts de fer et un toucher d'une justesse parfaite. Alors il suffit d'étudier l'anatomie pour se préparer à devenir un jiu-jitsueur efficace ; le malheur est que, pour le devenir tout à fait, il faut de l'expérience, c'est-à-dire avoir désarticulé quatre ou cinq de ses semblables.

## La photographie corrective

Les progrès considérables accomplis par la photographie en même temps que la vulgarisation de ses procédés et de ses appareils permettent d'en faire un des meilleurs adjuvants du professeur d'exercice physique. Les observations de ce dernier, pour répétées qu'elles soient, n'auront jamais aussi vite et aussi complètement raison d'une attitude défectueuse, d'un mouvement maladroit, d'un geste gauche que n'y réussira la brutale franchise de l'instantané. Un miroir même est plus

accommodant car le regard a pour l'image mobile et passagère qu'il y rencontre toutes sortes d'indulgences. L'instantané s'impose au contraire par la fixité qui exclue tout subterfuge. Impossible de s'arranger avec lui : il faut admettre sa parfaite véracité ; il est impuissant à saisir le charme d'une physionomie, mais la correction d'une silhouette ne saurait lui échapper ; or, en sport, c'est la silhouette qui renseigne. Par l'instantané, l'escrimeur peut juger de sa garde ou de son allonge, le rameur de son attaque ou de son dégagement, le cavalier de la position de sa jambe et le cycliste de la courbure de son dos — d'autant mieux qu'ils ont été saisis les uns et les autres au milieu d'une course ou d'un assaut et sans qu'ils aient pu s'en douter.

En attendant que des « cinématographistes » de profession fassent partie du personnel des sociétés sportives au même titre que les garçons de salle ou les gardiens de garage, tout sportsman ambitieux de perfectionnement fera bien de saisir les occasions qui s'offriront à lui de se faire instantaniser par les amateurs de bonne volonté.



AUXERRE-PARIS. — IMPRIMERIE A. LANIER